OSHO

FARMACIE PENTRU SUFLET

Lucruri simple pe care le puteţi face pentru a evita neplăcerile vieţii de zi cu zi – 101 metode

EDITURA MIX
BRAŞOV
Colecţia „OSHO”
Traducere: Cristian Hanu
Copertă: Elena David

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OSHO
Farmacie pentru suflet / Osho; trad. Cristian Hanu; ed.: Florin Zamfir – Braşov: Mix, 2003 ISBN 973 – 8471 – 10 – 9
I. Hanu, Cristian (trad.)
II. Zamfir, Florin (ed.)
294.3

OSHO INTERNAŢIONAL FOUNDATION

Originally published as *Pharmacy for the Soul.*

This book is excerpts from selected talks.

Published by arrangement with OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION

Bahnhofstr. 52, 8001 Zürich, Switzerland

www.osho.com

2003 Editura MIX

ISBN 973 – 8471 – 10 – 9

CUPRINS

101 metode
NOTA EDITORULUI
INTRODUCERE
1. RELAXAREA
Eliberaţi-vă de tensiuni prin relaxare şi detaşare
Renunţaţi la armură
Căderea liberă
Curăţarea gâtului
Relaxarea abdomenului
Dansaţi la fel ca un copac încordare, urmată de relaxare şi somn…
Tăcerea absolută
Fluxul de energie
Redirecţionarea energiei sexuale
Anonimii care îşi muşcă unghiile
Spuneţi da!
Râdeţi de necazuri
2. REMEDII PENTRU CAP
Îmblânzirea minţii şi (din când în când) renunţarea la ea
Bucuraţi-vă de minte
Transformaţi-vă mintea încântaţi AUM
Aveţi grijă când spuneţi „nu”.
Mutaţi-vă centrul de greutate din cap în inimă

Un sfat sănătos
Schimbarea vitezei
De la cap la inimă, apoi la fiinţă
Pauză
Eliminarea confuziilor
Eliberaţi morişca interioară
Decizia de 24 de zile
3. ARTA INIMII
Alimentaţi potenţialul iubirii
Bucuria de a iubi
Deschideţi petalele inimii
Lăsaţi iubirea să curgă la fel ca respiraţia
Respiraţia celui iubit
Când doi respiră la fel ca unul singur
Ţineţi-vă în mod conştient de mâini
Priviţi prin ochii iubirii îndrăgostiţi-vă de voi înşivă
4. CUNOAŞTEREA DE SINE
În căutarea feţei primordiale
Lumina interioară
Lăsaţi loc pentru bucurie
Mai eşti aici?
Descoperiţi-vă propriul sunet
Contemplaţi intervalele
Simţiţi-vă la fel ca un Dumnezeu
Retrăiţi-vă copilăria
Amintiţi-vă de Cel Unic din interior

Dansul lunii
5. VEDEREA CLARĂ
Învăţaţi să vedeţi dincolo de aparenţe
Purificaţi-vă vederea
Umpleţi-vă de răsăritul soarelui
Lăsaţi-vă privit de Dumnezeu
Privirea lunii
Sursa luminii
Meditaţia asupra celui de-al treilea ochi…
Mintea şi zidul
Fiţi la fel ca un animal
Ceaţa aurie
6. CONTROLUL STĂRILOR DE SPIRIT
Deveniţi stăpânul lumii voastre emoţionale
Transcendeţi rutinele minţii
Schimbaţi modelul mâniei
Pătrundeţi adânc în interiorul lui „nu”.
Dezlănţuiţi tigrul
Intervenţia în momente de criză
Tai Chi al suferinţei
Jurnalul lunii
Gâfâiţi la fel ca un câine
Acceptaţi ceea ce este negativ în al nouălea nor
Imaginaţi-vă!
Zâmbiţi din abdomen

Doborâţi Marele Zid Chinezesc
Creaţi-vă o lume particulară
Picioarele fericite
Mantra Da
Nu fiţi trişti, fiţi mânioşi!
Remarcaţi intervalele
Deveniţi conştienţi de trei ori
Legea afirmaţiei
7. SEXUALITATE ŞI CUPLU
Învăţaţi să dansaţi cu celălalt
Uşi şi ziduri
Comuniune
Imensul celălalt
Deblocarea energiei sexuale
Aşteptaţi clipa
Sălbatici şi atenţi
Bucuraţi-vă de momentele de separare
Fiţi risipitor cu iubirea
Primul şi ultimul
Eliminaţi ceea ce este negativ
De la singurătate la solitudine
8. UNIŢI TRUPUL CU MINTEA
Exerciţii pentru sănătate şi integritate...
Uniţi-vă cu trupul în starea de sănătate
Meditaţia în mişcare
Imaginaţi-vă că alergaţi
Convingeţi-vă singur să vă relaxaţi
Fiţi mai sensibil

Pentru fumători (1)
Pentru fumători (2)
Mâncaţi alimente pline de energie
Dormiţi bine
Aruncaţi gunoiul
Recuperarea după o stare de epuizare...
9. OCHIUL FURTUNII
Rămâneţi calm, sigur pe sine şi centrat
Cu picioarele pe pământ
Respiraţi cu tălpile
Conştientizarea lui *Hara*
Pavăza nopţii
Aura protectoare
Echilibrarea
A fi aici
Unificatorul
Secretul lui Lao Tse
Vizualizaţi-l pe Buddha din interior
Descoperiţi zeroul interior
DESPRE AUTOR

— 101 metode

Colecţie de tehnici simple de meditaţie, metode vindecătoare fără medicamente, exerciţii de relaxare şi de trezire a conştiinţei.

Sfaturi pentru a obţine o senzaţie de mai mare bunăstare interioară.

Metodele şi tehnicile sunt prezentate simplu, cu titluri care se referă la diferitele griji ale vieţii de cuplu sau individuale, la anumite aspecte ale vieţii contemporane, precum eliminarea stresului, controlul stărilor de spirit şi al relaţiilor. În afara metodelorpropriu-zise, cartea include comentarii suculente, deseori poetice şi umoristice, şi de cele mai multe ori edificatoare pentru clarificarea chestiunilor respective.

Indiferent dacă cititorul a experimentat vreme îndelungată meditaţia, iar acum caută noi inspiraţii, sau este un neiniţiat care îşi caută direcţia în viaţă, această carte reprezintă o „trusă deprim-ajutort (absolut necesară pentru cei care doresc să ducă o viaţă sănătoasă, relaxată şi plină de bucurii.

NOTA EDITORULUI

Osho este un vorbitor, el nu a scris nicio carte. Cărţile apărute sub semnătura lui sunt de fapt discursuri (sau fragmente de discursuri) înregistrate şi transcrise de discipolii lui.

Este necesar să aveţi în vedere acest fapt şi să nu luaţi ad literam sfaturile date de Osho, deoarece toate afirmaţiile lui au sens în contextul în care au fost spuse, iar rolul acestor afirmaţii este, în primul rând, acela de a trezi conştiinţele celor ce îi receptează mesajul.

INTRODUCERE

Citeam cu câţiva ani în urmă o carte. Titlul ei era: *Trebuie să te relaxezi.* Mi se pare de-a dreptul absurd, căci „trebuie” se opune înseşi ideii de relaxare. Asemenea cărţi nu se pot vinde decât în America. „Trebuie” înseamnă activitate, este o obsesie. Oriunde există un „trebuie”, în spatele lui se ascunde o obsesie. În viaţă există acţiuni, dar nu există niciun „trebuie”, căci în caz contrar, „trebuie” ar duce la nebunie. „Trebuie să vă relaxaţi” – şi iată, relaxarea a devenit o obsesie. Trebuie să faci cutare postură, să te aşezi la sol, să fi comanzi trupului tău să se relaxeze de la degetele de la picioare şi până în creştetul capului. Spuneţi-le degetelor: „Relaxaţi-vă!”, apoi urcaţi mai sus.

De ce „trebuie”? Relaxarea nu vine decât atunci când „trebuie” dispare din viaţa noastră. Adevărata relaxare nu se referă la corp, nici la minte, ci se referă la întreaga fiinţă.

Lumea modernă, mintea modernă, nu cunosc decât templul gol. Ele au uitat cu desăvârşire de cel care locuieşte în el. Ne ducem la templu ca să depunem ofrande,

dar am uitat complet de Dumnezeu. Nu ştim nimic despre centrul vieţii, dar continuăm să ne mişcăm la periferie, plini de autosatisfacţie.

Gloria trupului nu are legătură cu trupul – acesta nu este decât o gazdă – ci cu cel care locuieşte în trup. Dacă uitaţi de oaspete, adorarea lui nu este decât un act păgân. Dacă vă aduceţi aminte de oaspete, atunci iubirea trupului, celebrarea lui, devine un act de adoraţie.

Orientul a avut o mare viziune, care afirmă că trupul este partea inferioară, cea mai vizibilă, cea mai tangibilă; dar ea nu reprezintă totul, ci doar începutul. Corpul este o poartă prin care se poate intra. Ea conduce către cel mai profund dintre toate misterele. Orientalii respectă trupul, deoarece îl consideră un vehicul prin intermediul căruia îl pot cunoaşte pe cel întrupat, care nu este tot una cu trupul. Corpul este lampa, iar Dumnezeu este flacăra sa. Lampa este celebrată, dar numai datorită luminii. Dacă flacăra dispare, cine ar mai putea celebra corpul? Atunci nu mai rămâne nimeni, doar ţărâna care se întoarce în ţărână, care redevine una cu pământul.

Corpul pulsează, iar vibraţia sa interioară este Dumnezeu. Pentru cel care poate vedea această pulsaţie, chiar şi ţărâna devine divină. Dacă nu puteţi vedea pulsaţia, ca rămâne pur şi simplu ţărână. Ea devine lipsită de semnificaţie.

Adoraţia pe care o acordă occidentalii corpului lor este lipsită de valoare. De aceea, oamenii aleargă după mâncare, după masaje şi o mie de alte feluri în care încearcă să găsească o semnificaţie în viaţa lor. Priviţi-le însă ochii: aceştia sunt goi. Puteţi vedea imediat că ou este nimeni acasă. Parfumul lipseşte, floarea încă nu a înflorit, în interior, ei sunt ca un deşert, pierduţi, nu ştiu ce să facă. Ei continuă să facă tot felul de lucruri pentru trupul lor, dar le lipseşte ţinta.

Dacă centrul lipseşte, puteţi decora oricât de mult doriţi periferia; îi puteţi înşela pe alţii, dar nu vă veţi găsi astfel împlinirea. Vă puteţi amăgi chiar şi pe voi uneori, căci atunci când repeţi de prea multe ori o minciună, aceasta începe să semene cu adevărul. Nu vă veţi simţi însă mulţumiţi, nu veţi cunoaşte împlinirea. Occidentalii încearcă din toate puterile să se bucure de viaţă, dar nu par să cunoască

fericirea. Orientalii nu încearcă niciodată să se bucure de viaţă. Viaţa nu înseamnă efort; ea înseamnă pur şi simplu bucurie. Orientalii nici nu prea au de ce să se bucure. Cei mai mulţi dintre ei sunt doar nişte cerşetori la drumul mare, dar există ceva în interiorul lor, o jsftălucire care pare să-i înconjoare. Cântecele lor nu sunt simple cântece; pare că sunt imnuri coborâte dintr-o altă lume. Dansul lor nu înseamnă doar o mişcare a trupului, ci o sărbătoare a unui principiu mai profund. Orientalii nu încearcă să se bucure.

Esticul este relaxat; vesticul este tensionat. Tensiunea apare întotdeauna atunci când alergi după ceva; relaxarea apare atunci când nu-ţi pasă. Aici este marea diferenţă, şi este vorba de o diferenţă calitativă. Nu este o problemă de cantitate. Orientalii nu au mai mult decât au occidentalii. Americanii nu au mai puţin decât au indienii. Nu, americanilor le lipseşte doar fericirea pe care o au indienii.

În schimb, ceea ce au ei – suferinţă, tensiuni, angoase, nevroze – nu au indienii. Cele două popoare există în totalitate în dimensiuni diferite.

Dimensiunea Orientului este *aici şi*

acum. Dimensiunea Occidentului este *altundeva, atunci şi acolo,* dar niciodată *aici şi acum.* Mintea occidentală aleargă, aleargă din greu, încercând să stoarcă ceva din viaţă. Ei nu reuşesc să obţină nimic, căci nu aceasta este calea. Nu poţi stoarce viaţa; dimpotrivă, trebuie să te abandonezi ei. Viaţa nu poate fi cucerită. Dimpotrivă, trebuie să ai marele curaj să te laşi înfrânt de ea. În acest caz, înfrângerea înseamnă victorie, în timp ce efortul de a fi victorios nu poate conduce decât la o înfrângere totală.

Viaţa nu poate fi cucerită, căci partea nu poate învinge întregul. Este ca şi cum o mică picătură de apă ar încerca să învingă oceanul. Da, o mică picătură poate cădea în ocean, devenind una cu el, dar ea nu poate cuceri oceanul. De fapt, calea de a învinge înseamnă în cazul ei abandonarea, dizolvarea în marele ocean. Acesta este sfatul meu: dizolvaţi-vă!

Occidentalii încearcă să descopere fericirea; de aici şi preocuparea lor excesivă pentru corpul fizic. Aceasta a devenit aproape o obsesie pentru ei. A depăşit toate limitele, a devenit o manie: să te gândeşti tot timpul la trupul tău, să ştii că trebuie să

faci cutare şi cutare lucru, doar – doar vei obţine fericirea prin intermediul trupului. Acest lucru nu este posibil.

Orientalii au atins deja acest obiectiv. Ei au descoperit fericirea în interiorul lor. Au început prin a căuta adânc în interiorul corpului, dar nu prin masaje sau saune, ci prin iubire şi meditaţie, şi au descoperit că fericirea se află acolo. De aceea, ei îşi adoră trupul, sunt atenţi cu el, căci trupul, este sediul divinităţii dinlăuntrul lor.

Aţi văzut vreodată felul în care păşeşte o femeie atunci când este însărcinată? Ea este foarte atentă, căci poartă în pântec o viaţă nouă. Aţi văzut vreodată transfigurarea feţei unei femei când află că a devenit gravidă? Faţa ei devine luminoasă, plină de speranţă, căci ea ştie că în interiorul ei se află o comoară. O viaţă nouă se va naşte prin intermediul ei. De aceea, ea păşeşte cu cea mai mare atenţie, se mişcă cu multă precauţie. O femeie însărcinată devine brusc mult mai graţioasă. Ea nu mai este singură: corpul ei a devenit un templu. Acest exemplu ar trebui să fie edificator.

În al doilea rând, mintea occidentalului este competitivă. De multe ori, el nu este cu adevărat îndrăgostit de trupul său, dar se

află în competiţie cu ceilalţi. Întrucât cei din jur fac toate aceste lucruri, trebuie să le facă şi el. Mintea occidentală este cea mai superficială şi mai ambiţioasă minte care a existat vreodată pe pământ. De aceea, în America idealul a devenit omul de afaceri. Aproape nimic altceva nu mai contează. Doar omul de afaceri, cel care controlează banii.

Lumea banilor este cea mai competitivă dintre toate, în ea, nu trebuie să ai cultură; este suficient să ai bani. Nu trebuie să ştii nimic despre muzică, despre poezie. Nu trebuie să cunoşti literatura antică, istoria, religia, filosofia. Dacă ai un cont mare în bancă, eşti privit ca un om important. De aceea afirm că este cea mai superficială minte care a existat vreodată. Ea a transformat totul în comerţ. Acest gen de minte se află veşnic în competiţie. Chiar dacă cumpără un Van Gogh sau un Picasso, ea nu îl cumpără de dragul lui Picasso, ci pentru că şi-au cumpărat şi vecinii. Aceştia au un tablou de Picasso în sufragerie. Cum ai putea sta fără să-ţi cumperi şi tu unul? *Trebuie* să-l ai. Nu contează altceva, nici măcar dacă nu ştii cum să-l atârni, care este susul şi care este josul (trebuie să recunosc

că în ceea ce priveşte pe Picasso, nu este uşor să ştii aceste lucruri!). Nu contează nici măcar dacă este un Picasso autentic sau nu. Nu contează dacă te uiţi vreodată la el, dar de vreme ce alţii au un asemenea tablou şi vorbesc despre el, trebuie neapărat să-ţi arăţi şi tu cultura, să arăţi că ai bani. De aceea, tot ceea ce este scump devine semnificativ; tot ceea ce este considerat a fi scump devine valoros.

Singurul criteriu care stă la baza deciziilor voastre sunt banii şi vecinii: ce maşini şi-au mai luat aceştia, ce case, ce tablouri, ce decoraţiuni. Oamenii au saune în băi nu pentru că-şi iubesc trupurile, ci pentru că e la modă: toată lumea le are. Dacă nu vei avea şi tu, vei părea sărac. Dacă toată lumea are o casă pe colină, trebuie să ai şi tu una. Poate că ţie nu-ţi plac dealurile, poate că te plictiseşti acolo, sau poate că nu vei face altceva decât să priveşti acelaşi program TV pe care îl priveai şi în locuinţa ta anterioară. Ce contează unde locuieşti: pe un deal sau în mijlocul oraşului? Da, dar alţii au o casă pe deal. Ai nevoie de un garaj pentru patru maşini, căci şi alţii au la fel. Ce contează că tu nu ai patru maşini?

Mintea occidentală se află într-o continuă competiţie cu cei din jur. Cea orientală nu simte nevoia competiţiei. Ea este un lasă-mă să te las. Îşi spune: „Nu mă interesează ce fac alţii; mă interesează numai ceea ce sunt eu. Nu îmi pasă ce au alţii; îmi pasă numai de ceea ce am eu”. Dacă ai înţeles că viaţa poate fi extrem de fericită fără a avea prea multe lucruri, de ce ţi-ar mai păsa?

Aţi văzut vreodată un copil care aleargă, ţipă, dansează, fără să aibă niciun motiv special – tocmai pentru că nu are nimic? Dacă îl întrebi: „De ce eşti fericit? 44, nu va şti ce să vă răspundă. Probabil că se va gândi că sunteţi nebun. De ce ai avea nevoie de un motiv ca să fii fericit? Va ridica din umeri şi îşi va continua drumul, cântând şi dansând. Copilul nu are nimic. El nu a ajuns încă un prim-ministru, nici preşedintele Statelor Unite, nu este încă un Rockefeller. Nu are absolut nimic, poate doar nişte pietricele sau nişte scoici pe care le-a adunat de pe plajă.

Viaţa orientalului nu se încheie odată cu moartea corpului fizic; viaţa occidentalului se termină odată cu moartea. Când corpul moare, occidentalul moare odată cu el. De

aceea, el se teme foarte tare de moarte. Din cauza acestei frici, occidentalii fac toate eforturile pentru a-şi prelungi viaţa, mergând de multe ori până la absurd. La ora actuală există nenumăraţi oameni care vegetează prin aziluri. Aceştia nu trăiesc; au murit de mult, dar sunt ţinuţi în viaţă de medici şi de medicamente. Ei continuă să se agaţe de viaţă prin orice mijloace.

Teama de moarte este incredibilă: odată mort, te-ai dus pentru totdeauna şi nimic din tine nu va mai supravieţui. Şi asta pentru că americanul nu cunoaşte altceva decât corpul. Dacă nu cunoşti decât corpul, te poţi considera foarte sărac. Mai întâi, te vei teme tot timpul de moarte, iar cel care se teme de moarte se va teme inclusiv de viaţă, căci moartea şi viaţa sunt atât de strâns legate încât cine se teme de una, se va teme şi de cealaltă. Viaţa este cea care dă naştere morţii; de aceea, dacă te temi de moarte, cum ai putea iubi cu adevărat viaţa? Moartea va fi tot timpul prezentă. Dacă ai convingerea că moartea reprezintă sfârşitul, atunci viaţa ta va fi o continuă alergătură. Moartea se apropie cu fiecare clipă, aşa că nu ai cum să fii răbdător. Aşa se explică mania americanilor pentru viteză:

totul trebuie făcut cât mai repede, căci moartea se apropie, aşa că lucrurile trebuie rezolvate urgent. Înainte să mori trebuie să te îndopi cu cât mai multe experienţe posibile, căci după ce ai murit nu vei mai putea face nimic.

Totul porneşte de la o mare neînţelegere, care creează în mod firesc angoasă, anxietate. Dacă nu există nimic care să supravieţuiască trupului fizic, atunci orice ai face, nu poate fi ceva profund. Orice ai face, nu vei fi satisfăcut. Dacă moartea reprezintă sfârşitul şi nimic nu îi supravieţuieşte, viaţa nu poate avea nici ea vreo semnificaţie. Totul pare un film prost, povestit de un idiot, plin de zgomote şi de violenţă, fără vreun înţeles.

Mintea orientală ştie că ea se află *în* corp, dar nu este una cu el. Orientalul îşi iubeşte corpul. Acesta este căminul său, casa sa. El nu se împotriveşte corpului, căci ar fi absurd să te opui casei tale, dar nu este niciun materialist. Este cu picioarele pe pământ, dar nu este un materialist. Este realist, dar nu şi materialist. El ştie că în realitate, nimic nu moare. Moartea vine, dar viaţa continuă.

Camus a scris că singura chestiune

metafizică esenţială pentru om este sinuciderea. Personal, sunt de acord cu el. Dacă trupul este singura realitate şi nu există nimic în interiorul lui care să-l transcendă, evident că sinuciderea devine singura problemă la care merită să te gândeşti. În fond, de ce să nu te sinucizi? De ce să mai aştepţi până la vârsta de 94 de ani? De ce să mai suporţi atâtea suferinţe şi necazuri până atunci? Dacă tot o să mori, de ce să nu mori astăzi? De ce să te mai trezeşti din nou mâine dimineaţă? Pare atât de inutil!

Aşadar, pe de o parte, americanii aleargă în permanenţă dintr-un loc în altul pentru a acumula experienţă, pentru a nu rata nimic. Ei aleargă în jurul lumii, dintr-un oraş în altul, dintr-o ţară în alta, dintr-un hotel în altul. Aleargă de la un *guru* la altul, de la o biserică la alta, veşnic în căutare, căci moartea se apropie. Pe de o parte există această vânătoare constantă, această cursă nebunească, iar pe de altă parte, convingerea interioară profundă că totul este inutil – căci moartea îi va pune capăt. Indiferent dacă ai fost bogat sau sărac, inteligent sau prost, un mare amant sau nu, ce contează? Moartea îi pune capăt şi îi

aduce pe toţi la acelaşi nivel: pe înţelepţi şi pe proşti, pe sfinţi şi pe păcătoşi, pe cei iluminaţi şi pe cei reduşi la minte – toţi se întorc în pământ şi dispar. La ce bun toate acestea? Ce contează dacă eşti un Buddha, un Iisus sau un Iuda? Iisus a murit pe cruce, iar Iuda s-a sinucis a doua zi, şi amândoi au dispărut în pământ.

Pe de altă parte, există teama că tu poţi da greş şi alţii pot reuşi, dar şi convingerea că chiar dacă obţii ceea ce ţi-ai propus, nu ai rezolvat nimic. Oriunde ai ajunge, nu ajungi de fapt nicăieri, căci vine moartea şi distruge totul.

Mintea orientală trăieşte în corp, iubeşte corpul, îl celebrează, dar nu se identifică cu el. Orientalul ştie că el este esenţa, că există ceva în interiorul lui care va supravieţui morţii, ceva etern, pe care timpul nu-l va putea distruge. El a ajuns la această concluzie prin meditaţie, prin iubire, prin rugăciune. Simte acest lucru cu toată fiinţa lui. De aceea, el nu se teme. Nu se teme de moarte, pentru că ştie ce este viaţa. Nu vânează fericiţpa, pentru că ştie că Dumnezeu îi trimite milioane de şanse de a o atinge, aşa că nu trebuie decât să se lase în voia lor.

Priviţi copacii; aceştia sunt adânc înrădăcinaţi în pământ, nu se pot duce nicăieri, şi totuşi sunt fericiţi. Evident, ei nu pot vâna fericirea, nu pot pleca în căutarea ei. Sunt înrădăcinaţi în pământ, nu se pot mişca, dar nu vedeţi că sunt fericiţi? Nu simţiţi bucuria lor atunci când plouă, marea lor mulţumire atunci când vântul le suflă prin frunziş? Nu simţiţi dansul lor?

Cercetătorii moderni afirmă că dacă grădinarul îşi iubeşte plantele, acestea simt şi se bucură. Dacă iubiţi un copac şi vă apropiaţi de el, acesta va fi fericit, ca şi cum s-ar apropia un prieten drag. La ora actuală există instrumentele ştiinţifice care pot verifica dacă un copac este fericit sau nu. Ei vibrează în ritmuri diferite. Dacă vine un duşman – un tăietor de lemne, un tâmplar – copacii se tem, se simt tulburaţi, se agită nespus. Oamenii de ştiinţă mai afirmă că dacă tai un copac, toţi ceilalţi copaci din pădure plâng şi ţipă. Iar acest lucru este valabil nu numai în ceea ce priveşte copacii, ci şi păsările. Dacă ucideţi o pasăre, copacii vor începe să plângă în agonie. Dar ei sunt înrădăcinaţi; nu pot pleca nicăieri. Şi totuşi viaţa vine la ei.

Acesta este modul de înţelegere al

orientalilor: ei cred că nu este necesar să pleci nicăieri. Este suficient să stai sub un copac, aşa cum a făcut Buddha; Dumnezeu a venit la el. Buddha nu s-a dus nicăieri; s-a limitat să stea sub un copac.

Totul vine către noi; noi nu facem altceva decât să creăm posibilităţile. Totul vine; noi nu trebuie decât să lăsăm aceste lucruri să vină la noi. Voi aţi creat atât de multe bariere, şi cea mai mare dintre ele este alergarea, întrucât sunteţi într-o continuă alergătură, atunci când viaţa vine şi vă bate la uşă, voi nu sunteţi niciodată acasă. Sunteţi altundeva. Când viaţa ajunge într-un loc, voi aţi plecat deja. Aţi fost în Katmandu; când viaţa ajunge în Katmandu, aţi plecat deja în Goa. Când viaţa ajunge în Goa, voi vă aflaţi deja în Poona. Iar când viaţa va ajunge în Poona, voi veţi fi în Philadelphia. Şi astfel, voi urmăriţi viaţa şi viaţa vă urmăreşte pe voi, dar de întâlnit, nu vă întâlniţi niciodată.

De aceea, sfatul meu este acesta: fiţi, doar atât, fiţi. Şi aveţi răbdare.

RELAXAREA

ELIBERAŢI-VĂ DE TENSIUNI PRIN

RELAXARE ŞI DETAŞARE

DIAGNOSTICUL

Conştiinţa nu poate fi împotriva corpului. Ea sălăşluieşte în corp, deci cei doi nu pot fi duşmani. Ei se sprijină reciproc în toate privinţele. Eu vă comunic ceva, iar mâinile mele fac un gest, fără ca eu să le fi comandat acest lucru. Există o sincronicitate profundă între mine şi mâna mea.

Noi mergem, mâncăm, bem, şi toate aceste lucruri arată că trupul şi conştiinţa sunt un tot organic. Nu ne putem tortura corpul, ridicându-ne în acelaşi timp conştiinţa. Corpul trebuie iubit; noi trebuie să fim prietenii lui. El este căminul nostru. De aceea, trebuie să-l curăţăm de tot gunoiul din el, şi nu trebuie să uităm că el ne serveşte în permanenţă, zi şi noapte. Chiar şi atunci când dormim, corpul continuă să lucreze pentru noi, făcând digestia, transformând hrana în sânge, eliminând celulele moarte, împrospătând cantitatea de oxigen din organism… Iar noi dormim profund!

Corpul face tot ce poate pentru ca voi să supravieţuiţi, pentru ca voi să trăiţi, iar voi sunteţi atât de nerecunoscători încât nu i-aţi

mulţumit niciodată. Dimpotrivă, religiile voastre v-au învăţat să-l torturaţi: „Corpul este duşmanul vostru şi trebuie să vă eliberaţi de el, de ataşamentele sale”.

Eu ştiu că voi sunteţi mai mult decât trupul vostru, aşa că nu trebuie să fiţi ataşaţi de el. Dar iubirea nu reprezintă un ataşament; nici compasiunea. Iubirea şi compasiunea reprezintă o hrană absolut necesară corpului. Şi cu cât corpul vostru va funcţiona mai bine, cu atât mai mare va fi posibilitatea ca nivelul vostru de conştiinţă să crească. Corpul şi conştiinţa alcătuiesc o unitate organică.

Astăzi, lumea are nevoie de o educaţie cu totul nouă, astfel încât toată lumea să facă cunoştinţă cu tăcerea inimii – sau, altfel spus, cu meditaţia – şi toată lumea să înveţe ce înseamnă compasiunea faţă de propriul corp. Până când nu veţi învăţa să fiţi plini de compasiune faţă de propriul corp, nu veţi putea fi plini de compasiune nici faţă de corpul altora. Corpul este un organism viu, şi nu v-a făcut niciun rău. V-a slujit încă de când aţi fost conceput, şi va continua să vă fie de folos până la moarte. Face tot ce îi cereţi, uneori chiar şi imposibilul, şi nu este niciodată

neascultător.

Este greu de imaginat un mecanism atât de ascultător şi atât de înţelept. Dacă aţi deveni conştienţi de toate funcţiile corpului, aţi rămâne surprinşi. Până acum nu v-aţi gândit niciodată ce face corpul vostru pentru voi. Totul este atât de miraculos, de misterios. Dar voi nu l-aţi privit niciodată. Nu v-aţi dat niciodată osteneala să vă cunoaşteţi propriul corp – dar aveţi pretenţia că îi iubiţi pe alţii! Acest lucru este imposibil, căci ceilalţi vă apar tot sub formă de corpuri.

Corpul este cel mai mare mister din întreaga creaţie. Acest mister simte nevoia să fie iubit, să fie cunoscut, să fie studiat cum funcţionează.

Din păcate, religiile au fost dintotdeauna împotriva corpului. Acest lucru nu este întâmplător: dacă omul învaţă înţelepciunea corpului şi află care sunt misterele acestuia, el nu va mai fi vreodată preocupat de preoţi sau de Dumnezeu. El a descoperit esenţa misterului în interiorul lui, iar această esenţă este chiar altarul conştiinţei.

Dacă ai devenit conştient de conştiinţa ta, de fiinţa ta, nu mai poate exista niciun Dumnezeu deasupra ta. Numai un

asemenea om poate respecta cu adevărat o altă fiinţă umană, o altă fiinţă vie, ştiind că acestea sunt la fel de misterioase ca şi el, chiar dacă au expresii diferite, ceea ce nu face decât să îmbogăţească şi mai tare viaţa. Când omul îşi descoperă conştiinţa, el descoperă secretul absolutului. Orice educaţie care nu vă învaţă să vă iubiţi corpul, să manifestaţi compasiune faţă de el, să pătrundeţi în misterele sale, nu va putea să vă înveţe nici cum să pătrundeţi în interiorul conştiinţei voastre.

Corpul este poarta, pragul de dinaintea intrării.

PRESCRIPŢII RENUNŢAŢI LA ARMURĂ

Voi purtaţi o armură. Este doar o pavăză – nu ea se agaţă de voi, *voi* sunteţi cei care se agaţă *de ea.* Dacă veţi deveni conştienţi de ea, veţi putea pur şi simplu să o scoateţi atunci când veţi dori. Armura este moartă; dacă nu o veţi mai dori, ea va dispărea. De fapt, nu numai că o purtaţi, dar o şi alimentaţi continuu.

Orice copil este fluid. El nu are nimic îngheţat în el; întregul lui corp este o unitate organică. Pentru el, capul nu este mai important decât picioarele. De fapt,

pentru el diviziunea nu există deloc. Nu există limite şi hotare. Din păcate, pe măsură ce copilul creşte, încep să apară aceste demarcaţii. Capul devine şeful, iar corpul este împărţit în părţi componente. Unele părţi sunt acceptate de societate, în timp ce altele nu sunt. Unele sunt de-a dreptul periculoase pentru societate şi trebuie să fie aproape distruse. De aici apar problemele.

De aceea, trebuie să începeţi prin a vă contempla propriile limitări corporale.

Vă recomand trei lucruri:

1) atunci când mergeţi sau când staţi fără să faceţi nimic, expiraţi profund. Puneţi accentul pe expiraţie, nu pe inspiraţie. Aşadar, expiraţi profund – eliminaţi o cantitate cât mai mare de aer. Expiraţi pe gură, dar cât mai lent, pentru ca procesul să dureze. Cu cât expiraţia este mai lungă, cu atât mai bine, căci ea merge mai profund. Când tot aerul a părăsit organismul, acesta inspiră singur, în mod natural; nu *dumneavoastră* inspiraţi. Expiraţia trebuie să fie lentă şi profundă, iar inspiraţia rapidă. Acest proces va schimba armura din zona pieptului.

2) Dacă puteţi, începeţi să alergaţi. Nu

trebuie să parcurgeţi foarte mulţi kilometri; 1,5 kilometri sunt suficienţi. Important este să vizualizaţi dispariţia balastului agăţat de picioarele dumneavoastră, ca şi cum ar cădea de pe ele. Picioarele sunt cele care poartă armura, dacă gradul de libertate a fost redus prea mult, dacă vi s-a spus tot timpul să faceţi cutare şi să nu faceţi cutare, să fiţi cutare şi să nu fiţi cutare, să mergeţi acolo şi să nu mergeţi dincolo… De aceea, începeţi să alergaţi, şi în timp ce faceţi acest lucru, concentraţi-vă asupra expiraţiei. Când vă veţi redobândi conştiinţa asupra picioarelor şi fluiditatea lor, veţi simţi un flux uriaş de energie.

3) Noaptea, când vă duceţi la culcare, scoateţi-vă hainele şi imaginaţi-vă că vă scoateţi odată cu ele şi armura. Faceţi în mod efectiv acest lucru. Scoateţi-o şi respiraţi profund, apoi culcaţi-vă ca şi cum aţi fi eliberat de armură, fără niciun fel de restricţie corporală.

CĂDEREA LIBERĂ

În fiecare seară, aşezaţi-vă pe un scaun şi lăsaţi-vă capul să cadă pe spate, complet relaxat. Puteţi folosi o pernă, astfel încât să nu simţiţi niciun fel de tensiune în zona gâtului. Relaxaţi apoi maxilarul inferior –

gura poate chiar să se deschidă uşor – şi începeţi să respiraţi pe gură, nu pe nas. Nu schimbaţi în niciun fel respiraţia, lăsaţi-o să curgă în mod natural. Primele respiraţii vor fi puţin gâfâite. Treptat, respiraţia se va stabiliza şi va deveni din ce în ce mai uşoară. Aproape că nu veţi mai simţi că respiraţi. Aşa şi trebuie să fie ea. Păstraţi gura deschisă, iar ochii închişi şi relaxaţi.

Conştientizaţi apoi relaxarea picioarelor, ca şi cum v-ar fi luate din încheieturi. Nu mai aveţi picioare. Gândiţi-vă că nu mai sunteţi decât un trunchi. Picioarele au dispărut.

Continuaţi cu mâinile: gândiţi-vă că acestea vă sunt luate din încheieturi. Este posibil chiar să auziţi un declic interior atunci când acestea dispar. Nu mai aveţi acum nici mâini. A rămas doar trunchiul fără membre.

Gândiţi-vă acum la cap: cineva vă decapitează şi rămâneţi fără el. Lăsaţi-l să dispară. Dacă se înclină singur, către dreapta sau către stânga, nu puteţi face nimic; nu mai aveţi controlul asupra lui.

Acum a rămas trunchiul singur. Simţiţi că tot ce* sunteţi este un piept şi un abdomen.

Practicaţi această metodă timp de cel puţin 20 de minute, apoi mergeţi la culcare. Tehnica trebuie aplicată chiar înainte de culcare. Practicaţi-o timp de trei săptămâni.

În acest fel, agitaţia voastră va dispărea. Dacă eliminaţi aceste părţi, nu va mai rămâne decât esenţialul, astfel încât întreaga energie se va muta în zona esenţială. Aceasta se va relaxa, iar energia va începe să curgă din nou către picioare, mâini şi cap, dar într-o manieră mult mai echilibrată.

CURĂŢAREA GÂTULUI

Dacă în copilărie nu v-aţi putut exprima aşa cum trebuie expresivitatea, dacă nu aţi putut să spuneţi ceea ce doreaţi, sau să faceţi ceea ce doreaţi, energia neexprimată devine captivă în zona gâtului. Gâtul este centrul expresiei. El nu este numai un centru în care lucrurile sunt înghiţite, ci şi un centru în care ele sunt exprimate. Mulţi oameni cred că gâtul serveşte numai pentru înghiţit. Aceasta este una din funcţiile sale, dar nu şi singura. Cealaltă funcţie, mult mai importantă, rămâne dornică de exprimare.

Dacă doriţi să fiţi mai expresiv, trebuie să faceţi câteva lucruri.

Dacă iubiţi pe cineva, spuneţi-i ceea ce

doriţi să ştie, chiar dacă par lucruri prosteşti; uneori, este bine să te mai şi prosteşti puţin. Spuneţi-i tot ce vă trece prin minte; nu păstraţi nimic pentru dumneavoastră. Dacă iubiţi pe cineva, pătrundeţi total în relaţia respectivă, nu încercaţi să vă controlaţi. Dacă sunteţi furios şi doriţi să-i spuneţi vreo două, faceţi-o fără reţinere, cu toată pasiunea! Numai mânia rece este malefică, cea pasională este naturală... Mânia dublată de răceală este cu adevărat periculoasă. Din păcate, oamenilor li s-a spus: păstraţi-vă sângele rece chiar dacă v-aţi înfuriat. Dar în acest fel, otrava va rămâne în sistem. Uneori, este mai bine să ţipi şi să te manifeşti emoţional.

În fiecare noapte, înainte de culcare, aşezaţi-vă şi începeţi să vă balansaţi. Balansarea trebuie astfel făcută încât atunci când vă înclinaţi într-o parte, să vă sprijiniţi pe o singură fesă (este bine să staţi pe ceva tare), iar când vă înclinaţi în cealaltă parte, să vă sprijiniţi pe cealaltă fesă. Nu vă sprijiniţi decât pe o singură fesă, pe rând.

Aceasta este una din cele mai vechi metode pentru a scăpa de energia acumulată la baza coloanei.

Când ceva vă stă în gât, acolo există

multă energie. Cu cât aţi controlat-o mai puternic, cu atât mai mare devine presiunea ei. Dacă veţi reduce controlul, ea va avea tendinţa să izbucnească exploziv. Practicaţi tehnica timp de 15 – 20 de minute.

După circa 10 minute, începeţi să repetaţi (în timp ce vă balansaţi): „Allah… Allah…”. Spuneţi „Allah” atunci când vă înclinaţi într-o parte, şi din nou „Allah” atunci când vă înclinaţi în cealaltă parte. Treptat, energia va deveni din ce în ce mai puternică, iar cuvântul „Allah” va răsuna din ce în ce mai tare. După alte circa 10 minute veţi ajunge probabil în punctul în care veţi începe să ţipaţi din răsputeri: „Allah! „Veţi începe să transpiraţi. Energia va deveni atât de fierbinte încât ţipetele „Allah! Allah!” vor deveni aproape nebuneşti. Când barajul este rupt, omul înnebuneşte.

O să vă amuzaţi! O să vi se pară ciudat, dar o să vă amuzaţi cu siguranţă! Atunci, veţi putea trece la practicarea metodei de două ori pe zi: 20 de minute dimineaţa şi 20 de minute seara.

RELAXAREA ABDOMENULUI

Ori de câte ori mergeţi dimineaţa să vă goliţi intestinele, după ce terminaţi luaţi un

prosop uscat şi aspru şi frecaţi-vă burta. Sugeţi-vă burta şi frecaţi-o bine. Începeţi din partea dreaptă şi continuaţi cu mişcări circulare, în jurul ombilicului, dar fără a-l atinge pe acesta, cât mai dur, astfel încât să efectuaţi un masaj consistent. Sugeţi-vă burta pentru a masa astfel şi intestinele. Practicaţi tehnica ori de câte ori vă goliţi intestinele, dacă este cazul de două-trei ori pe zi.

Al doilea lucru: în timpul zilei, între răsăritul şi apusul soarelui – dar niciodată noaptea –, respiraţi cât de profund puteţi, de un număr cât mai mare de ori. Cu cât respiraţi de un număr mai mare de ori şi cu cât o faceţi mai profund, cu atât mai bine. Dar nu uitaţi: respiraţia trebuie să fie abdominală, nu toracică, astfel încât atunci când inspiraţi, stomacul să se dilate, nu pieptul. Pieptul nu are nimic de-a face cu această respiraţie. Inspiraţi şi expiraţi din stomac, astfel încât acesta să fie masat discret întreaga zi.

Priviţi felul în care respiră copiii mici… Aceasta este maniera naturală şi corectă de respiraţie. Abdomenul se ridică şi coboară, în timp ce pieptul rămâne complet nemişcat. Întreaga energie a copilului se

concentrează asupra ombilicului.

După ce omul creşte, el pierde treptat contactul cu ombilicul său. Devine din ce în ce mai dependent de capul său, iar respiraţia sa devine din ce în ce mai superficială. De aceea, ori de câte ori vă aduceţi aminte în timpul zilei, inspiraţi cât mai profund posibil, dar din stomac.

Atunci când dorm, oamenii respiră întotdeauna corect, căci mintea nu mai este prezentă şi nu mai interferează cu procesul respiratoriu. Abdomenul se ridică şi coboară, iar respiraţia devine în mod automat profundă, ea nu trebuie forţată în această direcţie. Dacă veţi învăţa să rămâneţi naturali, respiraţia voastră va fi tot timpul profundă. Profunzimea este o consecinţă a naturaleţei.

DANSAŢI LA FEL CA UN COPAC

Mergeţi cât mai des în natură, printre copaci. Deveniţi una cu ei şi lăsaţi vântul să treacă prin frunzişul dumneavoastră.

Identificarea cu un copac este o tehnică incredibilă, care fortifică şi revitalizează. Cel care face acest lucru poate rezona imediat cu conştiinţa primordială, căci copacii fac parte din ea. Vorbiţi cu copacul şi îmbrăţişaţi-l. Dacă nu este posibil să ieşiţi

în natură, rămâneţi în camera dumneavoastră şi vizualizaţi-vă sub forma unui copac în mijlocul camerei. Plouă şi bate un vânt puternic, dar dumneavoastră începeţi să dansaţi. Dansaţi însă ca un copac şi veţi simţi energia sa.

Secretul constă în a învăţa arta de a menţine fluxul energetic.

Această tehnică este una din chei. Ea poate debloca întotdeauna fluxul energetic atunci când acesta devine blocat.

ÎNCORDARE, URMATĂ DE RELAXARE ŞI SOMN

În fiecare noapte, înainte de a merge la culcare, rămâneţi în picioare în mijlocul camerei – exact în mijloc – şi contractaţi-vă cât de mult puteţi corpul, până când simţiţi că sunteţi pe punctul de a exploda. Practicaţi această tensionare timp de două minute, apoi relaxaţi-vă timp de alte două minute, rămânând însă în picioare. Continuaţi cu această contractare/relaxare de două-trei ori, apoi culcaţi-vă.

Aşadar, tehnica este foarte simplă: mai întâi, întregul corp trebuie tensionat la maximum, apoi relaxat. În acest fel, relaxarea va continua în mod natural în

timpul somnului, devenind din ce în ce mai profundă.

TĂCEREA ABSOLUTĂ

Există o tăcere care se naşte numai atunci când autocontrolul dispare; ea coboară de la sine în dumneavoastră. De aceea, nu uitaţi: controlul nu face decât să vă distragă energia. Mintea este un mare dictator, care încearcă să controleze totul. Dacă nu poate controla ceva, preferă să-l nege, afirmând că nu există deloc.

Practicaţi această meditaţie în fiecare noapte, înainte de culcare. Rămâneţi culcat în pat, cu lumina stinsă, după ce aţi terminat tot ce mai aveaţi de făcut, căci după meditaţie vă veţi culca imediat. Când sunteţi pregătit, nu faceţi nimic, nu mai acţionaţi în niciun fel. Doar relaxaţi-vă şi culcaţi-vă. Somnul trebuie să vină în mod natural, el nu poate fi forţat. El are o calitate asemănătoare cu cea a meditaţiei: tăcerea, în sensul că vine atunci când vrea el, fără să spună nimic. De aceea suferă atât de mulţi oameni de insomnie: ei încearcă să îşi controleze chiar şi somnul. De aici se naşte problema. În legătură cu somnul nu puteţi face nimic. Tot ce trebuie să faceţi este să aşteptaţi, într-o stare de spirit

relaxată, receptivă.

De aceea, după această meditaţie, tot ce aveţi de făcut este să vă relaxaţi şi să adormiţi, astfel încât să existe o continuitate, iar meditaţia să curgă prin fiinţa dumneavoastră. În acest fel, vibraţia va continua să existe în dumneavoastră întreaga noapte. Dimineaţa, când veţi deschide ochii, veţi simţi că aţi dormit cu totul altfel decât de obicei. A existat o schimbare calitativă. Nu a fost doar un simplu somn. A existat şi ceva mai profund, care nu a fost somn. Ceva a coborât asupra dumneavoastră şi nu ştiţi cum să-l definiţi.

Meditaţia propriu-zisă este foarte simplă. Rămâneţi culcat, relaxaţi-vă trupul, închideţi ochii şi imaginaţi-vă că v-aţi pierdut într-o regiune muntoasă. Este o noapte întunecată, fără lună, iar cerul este acoperit cu nori. Nu puteţi vedea nicio stea. Este o beznă perfectă, nu vă puteţi vedea nici măcar propria mână. V-aţi pierdut prin munţi şi este foarte greu să regăsiţi poteca. Există nenumărate pericole: puteţi cădea într-o prăpastie, şi veţi dispărea pentru totdeauna. De aceea, avansaţi cu multă prudenţă. Sunteţi plenar conştient, căci pericolul pândeşte de pretutindeni, iar

atunci când situaţia este foarte periculoasă, omul trebuie să fie foarte atent.

Imaginarea unei nopţi întunecate şi a unei regiuni muntoase are tocmai scopul de a crea această situaţie periculoasă. Sunteţi foarte lucid, căci nu puteţi vedea şi trebuie să auziţi tot ce se întâmplă. Ajungeţi apoi la o cascadă. Sunteţi conştient că nu puteţi avansa mai departe şi nu puteţi şti cât de adâncă este prăpastia. De aceea, luaţi o piatră şi o aruncaţi în abis, pentru a vedea cât de adânc este.

Apoi aşteptaţi, ascultând zgomotele produse de piatră în căderea ei. Ascultaţi cu atenţie, dar nu se aude nimic, ca şi cum abisul ar fi fără fund. În fiinţa dumneavoastră se naşte astfel o mare teamă, şi odată cu aceasta atenţia devine şi mai încordată.

Totul se petrece în imaginaţia dumneavoastră. Aţi aruncat, piatra şi acum aşteptaţi. Continuaţi să ascultaţi, doar – doar veţi auzi ceva. Nu se aude însă nimic. Totul este tăcere. În această tăcere profundă, adormiţi.

FLUXUL DE ENERGIE

Energia curge întotdeauna către obiectul iubirii.

De aceea, ori de câte ori simţiţi că energia s-a blocat undeva, iată care este secretul deblocării ei. Descoperiţi un obiect al iubirii. Orice obiect este la fel de bun; el nu reprezintă decât un pretext. Dacă puteţi atinge un copac cu multă iubire, energia va începe să curgă, căci acolo unde există iubire, energia curge către obiectul ei. Este la fel ca o apă curgătoare care curge în jos, îndreptându-se întotdeauna către nivelul mării, oriunde s-ar afla acesta.

Oriunde există iubire, energia va căuta „nivelul iubirii”, curgând către el.

Puteţi efectua de pildă un masaj. Dacă îl practicaţi cu multă iubire, el vă va fi de folos. Dar orice altceva este la fel de bun.

Luaţi în mână o piatră cu multă iubire. Închideţi ochii şi conştientizaţi iubirea dumneavoastră profundă pentru piatră. Sunteţi recunoscător că piatra există şi că vă accepfă iubirea. Subit, veţi constata că se produce un declic şi că energia se va pune în mişcare. Treptat, veţi constata că nici nu aveţi nevoie de un obiect pentru a iubi; este suficientă ideea că iubiţi ceva sau pe cineva, iar energia va începe să curgă. La un moment dat va dispărea şi ideea; va fi suficient să fiţi iubire, iar energia va curge

liber.

(Iubirea este un flux, şi ori de câte ori ne simţim îngheţaţi sau blocaţi, acest lucru se datorează faptului că nu iubim.

Iubirea înseamnă căldură, iar îngheţul nu poate veni acolo unde există căldură. Când iubirea nu este prezentă, totul este rece. Temperatura scade sub zero grade.

De aceea, nu uitaţi: iubirea înseamnă căldură; la fel şi ura. Numai indiferenţa este rece. Aşadar, ori de câte ori urâţi, energia va începe să curgă. Evident, de data aceasta fluxul ei va fi distructiv. În timpul unei stări de furie, energia curge; aşa se explică de ce oamenii se simt oarecum uşuraţi după o criză de furie: o parte din energia lor se eliberează astfel. Procesul este extrem de distructiv; el ar fi putut fi constructiv, dacă energia ar fi fost pusă în mişcare prin iubire, dar tot este mai bine decât nimic.

Atunci când sunteţi indiferent, nimic nu curge prin dumneavoastră. De aceea, tot ceea ce vă permite să vă topiţi şi tot ceea ce vă încălzeşte este bun. Nu masajul are efecte benefice, ci iubirea dumneavoastră. Încercaţi acum cu o piatră: masaţi o piatră şi vedeţi ce se întâmplă. Şi nu uitaţi să

faceţi acest lucru plin de iubire. Încercaţi acum cu un copac. Aduceţi-vă aminte de cineva drag, un bărbat, o femeie, un copil sau o floare. Aduceţi-vă aminte de floare şi energia se va debloca brusc în fiinţa dumneavoastră.

Renunţaţi apoi chiar şi la ideea respectivă. Într-o bună zi, rămâneţi pur şi simplu liniştit şi plin de iubire, fără un obiect particular al acesteia. Rămâneţi în tăcere, într-o dispoziţie plină de iubire, şi veţi constata că energia începe să curgă. Acum cunoaşte-ţi secretul. Secretul este iubirea. Iubirea înseamnă curgere.

REDIRECTION AREA ENERGIEI SEXUALE

Rămâneţi cu coloana vertebrală dreaptă, dar relaxată, pe un scaun sau direct pe podea.

Inspiraţi lent şi profund. Nu vă grăbiţi; inspiraţi cât mai lent cu putinţă. Primul care se dilată este abdomenul, şi abia apoi pieptul. În final, simţiţi că sunteţi plin cu aer, până la gât. Timp de câteva momente, păstraţi în interior acrul, fără a forţa deloc, apoi expiraţi. Expiraţi la fel de lent, dar în ordine inversă. Când abdomenul s-a golit, sugeţi-l, astfel încât din plămâni să iasă tot

aerul. Practicaţi această respiraţie profundă de şapte ori.

Rămâneţi apoi liniştit şi începeţi să repetaţi: „AUM… AUM… AUM…”. În timp ce repetaţi „AUM”, concentraţi-vă asupra celui de-al treilea ochi, situat în punctul central dintre sprâncene. Uitaţi de respiraţie şi continuaţi să repetaţi într-o manieră cât mai prelungită: „AUM… AUM… AUM…”, aşa cum face o mamă când îi îngână copilului un cântecel pentru ca acesta să adoarmă.

Gura trebuie să fie închisă, limba atinge bolta palatului, iar mintea este focalizată în cel de-al treilea ochi. Practicaţi această metodă timp de 2 – 3 minute şi veţi simţi cum capul dumneavoastră se relaxează. Veţi simţi imediat cum tensiunea dispare.

Concentraţi-vă în continuare în zona gâtului; continuaţi să repetaţi „AUM”, dar la acest nivel. Veţi constata cum umerii, gâtul şi faţa se relaxează şi cum tensiunea dispare, ca o povară nedorită. Vă simţiţi tot mai uşor, ca şi cum v-aţi pierde greutatea.

Continuaţi cu zona ombilicului. Repetaţi mai departe „AUM”. Concentrarea devine din ce în ce mai profundă, în sfârşit, ajungeţi în zona sexului. Întregul proces nu

durează mai mult de 10 – 20 de minute, aşa că nu trebuie să vă grăbiţi.

Când aţi ajuns în centrul sexului, întregul corp va fi relaxat şi veţi simţi un fel de strălucire, ca şi cum v-ar înconjura o aură. Veţi fi plin de energie, dar energia va fi ca un rezervor, fără valuri. Puteţi rămâne în această stare oricât de mult doriţi.

Meditaţia s-a încheiat; acum, nu mai faceţi altceva decât să vă bucuraţi de starea obţinută cu ajutorul ei. Nu mai repetaţi „AUM”. Staţi pur şi simplu. Dacă simţiţi nevoia, vă puteţi aşeza în poziţie culcat, dar dacă vă veţi schimba poziţia, starea va dispărea mai rapid, aşa că cel mai bine este să rămâneţi aşa cum sunteţi pentru câteva momente şi să vă bucuraţi de ea.

Ori de câte ori corpul dumneavoastră devine prea tensionat, dintr-un motiv sau altul, faceţi această tehnică şi vă veţi relaxa complet.

ANONIMII CARE ÎŞI MUŞCĂ UNGHIILE

Când aveţi prea multă energie şi nu ştiţi ce să faceţi cu ea, voi începeţi să vă muşcaţi unghiile şi să fumaţi. Am dat aceste două exemple pentru că sunt întru totul comparabile: muşcatul unghiilor este

acelaşi lucru cu fumatul. Voi aţi face orice numai să vă consumaţi energia, căci altminteri vi s-ar părea insuportabil. Dacă cei din jur condamnă acest lucru, spunând că „sunteţi nervos**, vă simţiţi şi mai reprimat. Nu sunteţi liber nici măcar să vă muşcaţi unghiile! în fond, unghiile vă aparţin, iar ceilalţi nu vă permit nici măcar să vi le muşcaţi. Alţii preferă alte metode: mestecă gumă... Acestea sunt metode mai subtile: nu va obiecta nimeni la ele. Dacă fumaţi o ţigară, nu vor fi prea mulţi cei care vor obiecta. Culmea este că muşcatul unghiilor este mult mai puţin dăunător – de fapt, nu este dăunător deloc! Este o bucurie care nu face rău nimănui. Gestul nu arată prea frumos şi pare oarecum copilăresc, dar atât. Iar dumneavoastră încercaţi să vă abţineţi de la el.

Trebuie să învăţaţi să trăiţi mai energic, şi toate aceste obiceiuri vor dispărea. Dansaţi mai mult, înotaţi mai mult, şi plimbaţi-vă cât mai mult. Folosiţi-vă energia în maniere mai creatoare. Treceţi de la minim la maxim. Trăiţi viaţa mai intens. Atunci când faceţi dragoste, faceţi dragoste ca un sălbatic, nu ca o *lady.* Nu trăiţi la minim. O *lady* este cineva care trăieşte la

minim, sau care nu trăieşte deloc, ci doar se face. Fiţi sălbatic! Nu mai sunteţi copil, aşa că puteţi face orice doriţi, cel puţin la dumneavoastră acasă. Săriţi în sus, cântaţi şi dansaţi.

Încercaţi această metodă simplă timp de câteva săptămâni şi veţi fi surprins: muşcatul unghiilor va dispărea de la sine. Aveţi acum lucruri mai interesante de făcut – cui îi mai pasă de unghii? Priviţi întotdeauna cauza, nu efectele ei.

SPUNEŢI DA!

Atitudinea voastră principală este cea a lui „nu”. De ce? Pentru că dacă spuneţi „nu”, simţiţi că sunteţi cineva. Mama simte că este cineva: ea poate spune „nu”. Copilul se simte respins, egoul lui este rănit, dar egoul mamei se simte împlinit. „Nu” este atitudinea care satisface egoul; este o adevărată hrană pentru ego, ceea ce explică de ce ne antrenăm atât de tare în arta de a spune „nu”.

Oriunde v-aţi duce, veţi găsi pretutindeni oameni care spun „nu” numai pentru a-şi face simţită autoritatea, pentru a fi *cineva*. Dacă spui „Da, domnule”, parcă te simţi inferior, parcă ai fi subordonatul cuiva, un fel de nimeni. Numai atunci spui „Da,

domnule”.

„Da” este pozitiv şi „nu” este negativ.

Reţineţi: „nu” este cel care satisface egoul; „da” este metoda prin care vă puteţi descoperi şinele. „Nu” amplifică egoul; „da” îl distruge

Mai întâi, încercaţi să vedeţi dacă puteţi spune da. Numai dacă nu puteţi spune da, dacă vă este absolut imposibil, atunci spuneţi nu.

Noi procedăm însă invers: întâi spunem nu; dacă este absolut imposibil să spunem nu, abia atunci, dezolaţi, spunem da.

Încercaţi. Faceţi un legământ: timp de 24 de ore vă angajaţi să răspundeţi prin da la orice situaţie. Simplul angajament şi este suficient pentru a vă simţi mai relaxat. Practicaţi metoda în cele mai obişnuite situaţii! Copilul dumneavoastră vă roagă să mergeţi la film. El *vrea* să meargă; „nu”-ul dumneavoastră nu înseamnă nimic pentru el. Dimpotrivă, el devine o invitaţie, o atracţie, căci dacă dumneavoastră vă amplificaţi egoul, copilul se va simţi obligat să şi-l amplifice şi el pe al lui. Va încerca să meargă la film în pofida refuzului dumneavoastră. De altfel, el a învăţat diferite metode de a transforma „nu „— ul

în „da”, de a vă schimba părerea. Ştie că este suficientă puţină insistenţă, un mic efort, şi „nu”-ul devine „da”.

Timp de 24 de ore, încercaţi prin toate mijloacele să începeţi cu „da”. Veţi constata că nu este deloc uşor, dar treptat veţi deveni conştient de faptul că v-aţi obişnuit să spuneţi „nu” la toate. Renunţaţi la acest obicei. Treceţi la „da” şi observaţi cât de relaxant este acest lucru.

A gândi corect înseamnă a gândi afirmativ. Asta nu înseamnă că trebuie să renunţaţi complet la nu Trebuie doar să începeţi cu da. Priviţi totul prin prisma lui da. Dacă acest lucru este absolut imposibil, atunci spuneţi nu. Veţi constata însă că dacă începeţi cu da, nu mai rămân multe lucruri la care puteţi spune nu. Invers, dacă începeţi cu un, nu mai rămân multe lucruri la care să puteţi spune da. Punctul de plecare înseamnă că aţi realizat 90% din ceea ce trebuia făcut. Începutul colorează totul, chiar şi sfilrşitul.

A gândi corect înseamnă a gândi cu o minte afirmativă, predispusă către acceptare. Gândiţi în termenii lui „da”.

RÂDEŢI DE MECAZURL în tăcere, chicotiţi în adâncurile fiinţei dumneavoastră, ca şi cum întregul corp s-ar amuza nespus. Balansaţi-vă de râs şi lăsaţi-l să se răspândească dinspre abdomen către restul corpului: râdeţi cu mâinile, cu picioarele, până când simţiţi că o luaţi razna. Râdeţi astfel timp de 20 de minute. Dacă aveţi tendinţa să vă exteriorizaţi râsul, faceţi-o. Dacă el se produce doar în interiorul fiinţei dumneavoastră, râdeţi tăcut. Important este să râdeţi timp de 20 de minute.

În continuare, aşezaţi-vă la sol; întindeţi-vă pe podea, cu faţa la ea. Dacă este cald şi puteţi face acest lucru în grădină, direct pe pământ, cu atât mai bine. Dacă vă puteţi întinde complet gol, şi mai bine. Stabiliţi contactul cu pământul, ca şi cum el ar fi mama şi dumneavoastră copilul. Adânciţi-vă în acest sentiment.

După 20 de minute de râs, rămâneţi timp de alte 20 de minute în această poziţie, de contact cu pământul. Respiraţi la unison cu el şi simţiţi-vă una cu el. Ne-am născut cu toţii din pământ, iar într-o zi ne vom întoarce în el. După 20 de minute de energizare – căci pământul vă va dărui o

energie incredibilă –, dansaţi timp de 20 de minute, orice fel de dans. Puneţi nişte muzică şi dansaţi.

Dacă nu puteţi face acest exerciţiu afară sau dacă este prea frig, faceţi-l în cameră. Sau, dacă este posibil, faceţi-l afară şi acoperiţi-vă cu o pătură. Important este să continuaţi să îl faceţi, iar după 6 – 8 luni veţi constata schimbări incredibile în fiinţa dumneavoastră.

2

REMEDII PENTRU CAP

ÎMBLÂNZIREA MINŢII ŞI (DIN CÂND ÎN CÂND) RENUNŢAREA LA EA

DIAGNOSTICUL

Mintea nu este altceva decât un biocomputer. Când copilul se naşte, el nu are o minte. În interiorul lui nu se produce niciun dialog mental. Este nevoie de 3 – 4 ani pentru ca acest mecanism să înceapă să funcţioneze. Şi după cum se ştie, fetiţele încep să vorbească mai devreme decât băieţeii. Ele sunt adevărate morişti verbale! Biocomputerul lor este mai bun.

Mecanismul are nevoie de informaţii pentru a putea funcţiona. Aşa se explică de ce, dacă încercaţi să vă aduceţi aminte viaţa

dumneavoastră, veţi constata că nu vă mai amintiţi nimic înainte de vârsta de patru ani, dacă sunteţi bărbat, şi de trei ani, dacă sunteţi femeie. Înainte de asta nu este decât un gol mental. Aţi existat, probabil că s-au întâmplat multe lucruri, dar nu vi le puteţi aminti. Până la acea vârstă (retrospectiv) vă puteţi aminti însă totul, cu destulă claritate.

Mintea îşi adună informaţiile de la părinţi, de la şcoală, de la alţi copii, de la vecini, rude, societate, biserică… Sursele de informaţii există pretutindeni în jurul nostru. Aţi văzut probabil cum copiii mici, atunci când învaţă un cuvânt nou, îl repetă de foarte multe ori. Ce bucurie! Mecanismul a început să funcţioneze.

Când pot alcătui propoziţii, ei o fac cu atâta bucurie, mereu şi mereu. Când încep să pună întrebări, parcă nu se mai pot opri: întreabă totul şi despre orice. De altfel, nu îi interesează deloc răspunsurile voastre! Priviţi copiii atunci când pun întrebări: ei nu sunt interesaţi de răspunsurile voastre, aşa că nu trebuie să le daţi răspunsuri complexe, preluate din *Encyclopaedia Britannica.* Copiii nu sunt interesaţi de răspunsuri, ci se bucură să pună întrebări. În fiinţa lor s-a născut o nouă facultate.

Şi astfel, ei continuă să acumuleze; apoi vor începe să citească… şi vor învăţa tot mai multe. În societatea în care trăim, tăcerea nu aduce beneficii. Cuvintele aduc, şi cu cât te exprimi mai bine, cu atât mai mari sunt şansele pe care ţi le acordă societatea. Cine sunt liderii voştri? Cine sunt politicienii voştri? Cine sunt profesorii voştri? Cine sunt preoţii voştri, teologii, filosofii? Cei care vorbesc cel mai bine. Ei ştiu cum să se exprime frumos, consistent, semnificativ, aşa că îi impresionează pe oameni.

Puţini îşi dau seama că societatea în care trăim este dominată de oameni care se exprimă frumos. Chiar dacă nu ştiu nimic, chiar dacă nu sunt înţelepţi, uneori nici chiar inteligenţi, un lucru este cert: ei ştiu să se joace cu cuvintele. Totul este un simplu joc, iar ei l-au învăţat perfect. Iar beneficiile sunt pe măsură: respectabilitate, bani, putere. De aceea, toată lumea îl încearcă, iar mintea devine ocupată cu tot mai multe cuvinte, cu tot mai multe gânduri.

Voi puteţi porni sau opri un computer, dar nu puteţi face acelaşi lucru şi cu mintea voastră. Mintea nu are un întrempător. Când Dumnezeu a făcut lumea şi omul, se

pare că a uitat să facă şi un întrempător, pentru ca mintea să poată fi pornită sau oprită la comandă. De aceea, ea continuă să fie activă până la moarte.

Veţi fi surprinşi să aflaţi că cei care cunosc bine calculatoarele şi mintea umană au o idee ciudată: ei cred că dacă luăm un creier din interiorul craniului şi îl menţinem mecanic în viaţă, el va continua să sporovăiască la fel cum făcea înainte. Pentru el nu contează că a fost desprins de sărmana persoană care a suferit din cauza lui; continuă să viseze. Este conectat la maşini, dar continuă să viseze, să îşi imagineze, să se teamă, să facă proiecte, să îşi facă speranţe, să se identifice cu cutare sau cutare lucru. Şi este absolut inconştient de faptul că acum nu mai poate face nimic; persoana de care era ataşat nu mai există. Puteţi ţine în viaţă acest creier timp de mii de ani, ataşat de aparate mecanice, şi el va continua să gândească aceleaşi lucruri, căci nu a fost învăţat niciodată să gândească lucruri noi. Dacă îl învăţăm lucruri noi, el va continua să le repete pe acelea la infinit.

În cercurile ştiinţifice există ideea că a fost o mare pierdere faptul că odată cu moartea lui Albert Einstein a murit şi

creierul lui. Dacă i-am fi putut salva creierul, implantându-l în trupul unei alte persoane, acesta ar fi continuat să funcţioneze. Nu contează că Albert Einstein nu mai trăieşte; cert este că el ar continua să gândească despre teoria relativităţii, despre stele şi despre alte teorii. Ideea este că la fel cum oamenii donează sânge şi alte organe, ei ar trebui să-şi doneze şi creierele. Dacă oamenii consideră că este vorba de un creier special şi ar fi păcat ca el să fie lăsat să moară, atunci mai bine să fie transplantat.

Un idiot ar putea deveni astfel un Albert Einstein, fără măcar să-şi dea seama, căci în interiorul craniului uman nu există niciun fel de sensibilitate; poţi schimba orice şi omul nu-şi va da seama. Este suficient să-l aduci într-o stare de inconştienţă şi să schimbi ceea ce doreşti în creierul lui – eventual întregul creier –, iar după ce se va trezi, el nici măcar nu va bănui ce i s-a întâmplat.

Acest dialog interior este educaţia noastră, iar ea este esenţial greşită, căci nu ne învaţă decât jumătate din proces, şi anume cum să ne folosim mintea. Ea nu ne învaţă cum să ne oprim mintea pentru a ne

putea relaxa. Chiar şi atunci când dormim, ea îşi continuă activitatea. Minţii nu i se face niciodată somn. Timp de 70 – 80 de ani, ea lucrează încontinuu.

Şi totuşi, este posibil ca mintea să fie oprită cu ajutorul unui întrerupător. Este ceea ce noi numim meditaţie. Aceasta este utilă din două puncte de vedere: pe de o parte, ne dăruieşte o stare de pace, de tăcere, pe care nu am mai cunoscut-o înainte, şi ne ajută să ne cunoaştem sinele real, lucru imposibil la ora actuală tocmai din cauza sporovăielii minţii. Mintea ne ţine în permanenţă ocupaţi.

În al doilea rând, meditaţia îi permite şi minţii să se odihnească. La fel ca orice alt organism viu, dacă se odihneşte, mintea devine capabilă să acţioneze mai eficient, mai inteligent.

Aşadar, vom beneficia din două puncte de vedere: al minţii şi al fiinţei. Tot secretul constă în a învăţa cum să ne oprim mintea, cum să-i spunem: „Gata! Du-te la culcare. Eu sunt treaz. Nu-ţi face probleme”.

Folosiţi mintea numai atunci când este necesar, şi ea va fi vie, tânără, plină de energie. Atunci, ceea ce veţi spune nu vor mai fi cuvinte goale, uscate, lipsite de sevă,

ci cuvinte suculente, pline de viaţă, de autoritate, de adevăr, de sinceritate. Ele vor avea semnificaţii extrem de profunde. Chiar dacă veţi folosi aceleaşi cuvinte ca şi înainte, mintea dumneavoastră va căpăta atâta putere dacă se va odihni încât ele vor deveni încărcate de putere.

Aşa-numita carismă nu este altceva decât o minte care ştie să se relaxeze şi să acumuleze astfel energie. Când vorbeşte o asemenea minte, totul devine o poezie, o evanghelie. Ea nu trebuie să aducă dovezi sau argumente logice; simpla sa energie va fi suficientă pentru a-i convinge pe oameni. Oamenii au ştiut întotdeauna că există ceva, deşi nu au putut defini cu exactitate ce anume înseamnă carisma.

Vă explic acum ce este carisma pentru că am cunoscut-o din propria mea experienţă. Este normal ca o minte care lucrează zi şi noapte să devină slabă, stupidă, inexpresivă sau plictisitoare. În cel mai bun caz va fi o minte pragmatică, utilă dacă doriţi să mergeţi la piaţă. Pentru altceva nu va avea însă putere. De aceea, milioane de oameni care ar fi putut fi carismatici rămân săraci, inexpresivi, lipsiţi de autoritate şi de putere.

Dacă ar fi posibil – şi *este* posibil – să reduci la tăcere mintea şi să o foloseşti numai atunci când este necesar, ea va căpăta o forţă imensă. Va acumula atât de multă energie încât fiecare cuvânt rostit de ea va merge drept la inima interlocutorului.

Oamenii cred că minţile celor carismatici sunt hipnotice. Ele nu sunt hipnotice. Sunt doar foarte puternice, foarte vii. În ele este întotdeauna primăvară.

Asta în ceea ce priveşte mintea, în ceea ce priveşte fiinţa, tăcerea deschide porţile către un nou univers al eternităţii, al nemuririi, al tuturor binecuvântărilor şi fericirilor imaginabile. De aceea insist atât de mult asupra faptului că meditaţia este o religie esenţială, de fapt singura religie. Nu aveţi nevoie de nimic altceva. Orice altceva este un simplu ritual, absolut neesenţial.

Meditaţia nu este altceva decât esenţa, esenţa pură. Nicio formă nu poate fi desprinsă de ea.

Ea vă permite accesul la ambele lumi: la lumea de dincolo, la lumea divină, dar şi la lumea aceasta. În acest fel, nu veţi mai fi săraci; veţi fi bogaţi, dar nu mă refer aici la o bogăţie în bani. Există multe tipuri de bogăţie, iar cei bogaţi în bani se află în

categoria cea mai de jos. Metaforic* vorbind, omul bogat în bani este cel mai sărac om bogat.

Privit din perspectiva celui sărac, el este cel mai bogat dintre sărmani. Privit din perspectiva artistului creator, a dansatorului, muzicianului, omului de ştiinţă, el este cel mai sărac dintre bogaţi. În ceea ce priveşte trezirea spirituală, el nici măcar nu poate fi considerat un om bogat.

Meditaţia vă va aduce bogăţia supremă, dăruindu-vă lumea fiinţei voastre interioare. Vă va dărui şi o bogăţie relativă, căci va descătuşa puterile minţii voastre, scoţând la iveală talentele pe care le aveţi. Experienţa m-a învăţat căjorice om se naşte cu un anumit talent, iar dacă nu-l va manifesta până la ultimele sale consecinţe, ceva va rămâne neîmplinit în el. Va continua tot timpul să simtă că ceva nu este în regulă]

Lăsaţi mintea să se odihnească; are nevoie de aşa ceva! Şi este atât de simplu: este suficient să deveniţi martorul ei. În acest fel, veţi obţine ambele beneficii.

Treptat, foarte lent, mintea va învăţa să fie tăcută. Iar când va înţelege că păstrând tăcerea, cuvinte ei vor deveni extrem de

puternice, totul se va schimba. Cuvintele sale vor căpăta o autenticitate, o bogăţie şi o calitate pe care nu au avut-o niciodată înainte, şi se vor îndrepta direct la ţintă, la fel ca nişte săgeţi. Vor depăşi orice bariere logice şi vor pătrunde direct în inimile interlocutorilor.

Abia atunci, mintea va deveni un slujitor util, cu o putere imensă, în mâinile tăcerii.

Fiinţa pură va deveni atunci stăpânul, care va folosi mintea ori de câte ori va fi necesar, oprind-o atunci când nu va avea nevoie de ea.

PRESCRIPŢII

BUCURAŢI-VĂ DE MINTE

Nu încercaţi să opriţi mintea. Ea reprezintă o parte naturală din fiinţa voastră; dacă veţi încerca să o opriţi, veţi înnebuni. Este ca şi cum un copac ar încerca să-şi oprească frunzele să crească. El ar înnebuni. Frunzele sunt o parte naturală a sa.

Deci, mai întâi de toate: nu încercaţi să opriţi procesul de gândire. Nu este nimic rău în legătură cu el.

În al doilea rând: nu este suficient să nu încerci să-ţi opreşti mintea. Mai trebuie să te şi bucuri de ea. Jucaţi-vă cu mintea! Este

un joc minunat. Jucaţi-vă cu ea, bucuraţi-vă de ea, salutaţi-o. În acest fel, veţi deveni mai conştient de existenţa ei. Dacă veţi *încerca* să deveniţi conştient, mintea vă va distrage atenţia, iar dumneavoastră vă veţi înfuria pe ea. Simţiţi că este o minte rea, care sporovăieşte încontinuu, vreţi un moment de tăcere şi ea nu vă permite acest lucru, aşa că începeţi să simţiţi o stare de respingere faţă de minte.

Acest lucru nu este corect, căci vă divide în două. Dacă vă simţiţi separat de mintea dumneavoastră, apar conflictele şi fricţiunea. Orice fricţiune este sinucigaşă, căci nu face decât să vă risipească energia. Noi nu avem atât de multă energie încât să ne permitem să o risipim inutil, luptându-ne cu noi înşine. Putem folosi această energie bucurându-ne.

De aceea, începeţi să vă bucuraţi de procesul de gândire. Observaţi nuanţele gândurilor, direcţiile în care o apucă, felul în care un gând conduce la altul, apoi la altul, şi aşa mai departe. Este un adevărat miracol! Un gând mititel vă poate duce până la capătul lumii, aparent fără niciun fel de legătură.

Bucuraţi-vă de minte, jucaţi-vă în mod

conştient cu ea şi veţi fi surprins: tot jucându-vă cu ea, din când în când vor apărea pauze. Va lătra un câine şi veţi constata că în mintea dumneavoastră nu apare niciun gând. Câinele va continua să latre, dumneavoastră îl veţi asculta, iar gândurile tot nu vor veni. Vor apărea aşadar mici pauze de gândire... dar ele nu vor fi provocate de dumneavoastră. Vin singure, iar atunci când apar, sunt foarte frumoase. În aceste mici pauze, veţi deveni conştient de martor, de cel care priveşte mintea, dar acest proces va fi declanşat în mod natural, nu forţat. Apoi procesul mental va începe din nou, iar dumneavoastră vă veţi bucura de el. Continuaţi în acest fel, dar fără să vă grăbiţi, fără să forţaţi în niciun fel. Veţi deveni astfel din ce în ce mai conştient, dar indirect.

Contemplarea, bucuria, privirea întorsăturilor pe care le iau gândurile, toate acestea sunt la fel de frumoase ca şi cum aţi privi marea, cu milioanele ei de valuri. Mintea este şi ea o mare, iar gândurile sunt valurile ei. Din păcate, oamenii se duc la mare şi se bucură de valuri, dar nu ştiu să-şi contemple oceanul conştiinţei, bucurându-se de valurile acestuia.

TRANSFORMAŢI-VI MINTEA

Ori de câte ori doriţi să schimbaţi o structură mentală care a devenit o obişnuinţă, cea mai bună cale este respiraţia. Toate structurile mentale sunt asociate cu structuri ale respiraţiei. Schimbaţi-vă modul de a respira şi mintea se va schimba imediat, instantaneu. Încercaţi!

Ori de câte ori în mintea dumneavoastră apare o critică şi sunteţi pe punctul de a recădea într-o veche obişnuinţă, expiraţi imediat – ca şi cum aţi expulza critica odată cu aerul inspirat. Expiraţi profund, sugându-vă stomacul. În timp ce expulzaţi aerul, simţiţi sau vizualizaţi expulzarea simultană a gândului.

Apoi inspiraţi aer proaspăt, profund, de două sau de trei ori.

Urmăriţi ce se petrece. Veţi simţi o stare nouă, incredibilă: vechea obişnuinţă şi-a pierdut controlul asupra dumneavoastră.

Aşadar, începeţi prin a expira, nu prin a inspira. Dacă doriţi să cultivaţi un gând nou, începeţi prin a inspira. Dacă doriţi să renunţaţi la un gând, începeţi prin a expira. Veţi constata că mintea este imediat influenţată de felul în care respiraţi. Ea îşi

schimbă pe loc obiectul atenţiei.

Acest lucru este valabil pentru toate obişnuinţele vechi. Spre exemplu, dacă sunteţi fumător şi apare dorinţa de a fuma, expiraţi imediat, cât mai profund, şi expulzaţi această dorinţă din fiinţa dumneavoastră. Când veţi inspira, veţi constata că dorinţa de a fuma a dispărut. Respiraţia este un instrument extrem de important pentru schimbarea interioară.

ÎNCÂNTAŢI „AUM”.

Ori de câte ori vă simţiţi foarte tulburaţ sau prea agitat, încântaţi AUM.

Faceţi-vă un obicei din a incanta dimineaţa timp de cel puţin 20 de minute şi seara la fel. Aşezaţi-vă într-o postură confortabilă, cu ochii pe jumătate închişi, privind în jos. Respiraţia trebuie să fie lentă, iar corpul nemişcat. Incantaţia este mentală; în acest caz, nu este necesar să o faceţi cu voce tare. Nici chiar limba nu trebuie să se mişte. Repetaţi rapid: AUM, AUM, AUM, AUM, cu „voce” tare, dar mental. Simţiţi cum această silabă vibrează în tot corpul dumneavoastră, din creştetul capului până la tălpi şi invers.

Fiecare AUM izbeşte conştiinţa ca o piatră aruncată într-un bazin cu apă. În

locul în care a căzut piatra apar valuri, care se propagă apoi până la capătul bazinului. La fel se petrec lucrurile şi cu conştiinţa. Valurile provocate de AUM se vor dilata şi vor afecta întregul dumneavoastră corp.

Vor exista momente minunate când nu veţi maijputea repeta silaba, când mintea se va opri de la sine. Veţi deveni subit conştient de faptul că nu mai repetaţi şi că totul s-a oprit. Bucuraţi-vă de aceste momente. Dacă în minte vă apar din nou gânduri, reîncepeţi să incantaţi.

Dacă faceţi tehnica noaptea, practicaţi-o cu cel puţin două ore înainte de culcare. Altminteri, nu veţi mai putea adormi, căci veţi deveni extrem de lucid, ca şi cujmabia v-aţi fi trezit din somn, şi atunci, ce rost mai are să vă culcaţi…

Silaba trebuie repetată rapid, dar vă puteţi găsi propriul ritm. După 2 – 3 zile, veţi descoperi singur ce ritm este mai convenabil pentru dumneavoastră. Unii oameni preferă să rostească silaba AUM foarte rapid, aproape interferând una cu cealaltă. Alţii preferă să o repete foarte lent. Depinde numai de dumneavoastră. Dacă aţi descoperit un ritm cu care vă simţiţi bine, continuaţi.

AVEŢI GRIJĂ CÂND SPUMEŢI „MU”.

Mintea funcţionează întotdeauna negativ. Principala ei funcţie este de a nega, de a spune nu.

Analizaţi-vă. Constataţi de câte ori spuneţi nu într-o singură zi şi reduceţi această proporţie. Constataţi de câte ori spuneţi da într-o singură zi şi măriţi această proporţie.

Treptat, veţi observa că proporţia între nu şi da se schimbă, şi odată cu ea se va schimba şi personalitatea dumneavoastră. Observaţi de câte ori spuneţi nu, deşi un da ar fi fost mult mai uşor de rostit, deşi nu era deloc necesar să spuneţi nu… De câte ori aţi fi putut spune da, dar aţi preferat să spuneţi nu sau să păstraţi tăcerea.

Ori de câte ori spuneţi da, vă împotriviţi egoului dumneavoastră. Egoul nu poate digera această silabă; el nu se hrăneşte decât cu un. Spuneţi: „Nu! Nu! Nu!” şi egoul se va amplifica de câteva ori în fiinţa dumneavoastră.

Mergeţi la gară să vă luaţi un bilet. Chiar dacă sunteţi singur în faţa ghişeului, funcţionarul din spatele lui îşi va găsi ceva de făcut, fără să vă bage în seamă. Este un alt fel de a spune nu. El simte nevoia să vă

lase să aşteptaţi puţin. Va pretinde că are de lucru. Va căuta ceva în cutare registru. Vă va sili să aşteptaţi, chiar dacă acest lucru nu este deloc necesar, dar îi va da un sentiment de putere. Nu mai este un funcţionar oarecare: are puterea de a face pe oricine doreşte să aştepte.

Primul gând care apare în minte este „nu”. „Da” este mult mai dificil. Nu spui da decât dacă te simţi complet neajutorat şi ştii că *trebuie* să-l spui. Analizaţi-vă singuri! Transformaţi-vă mintea: renunţaţi la un şi deveniţi adepţii lui da, căci egoul se hrăneşte cu otrava lui nu.

MUTAŢI-VĂ CENTRUL DE GREUTATE DIN CAP ÎN INIMĂ

Sentimentele sunt mult mai apropiate de viaţa reală. Gândirea este o trăire falsă, căci ea se referă la *altceva.* Ea nu se identifică niciodată cu lucrul real, ci se gândeşte la el. Nu gândul la vin te poate îmbăta, ci vinul propriu-zis.

Oricât de mult te-ai gândi la vin, nu te vei îmbăta niciodată. Este nevoie să-l bei, iar băutul apare ca urmare a sentimentelor.

Gândirea este o pseudo-activitate, un substitut. Ea duce la iluzia că se întâmplă ceva, dar în realitate nu se întâmplă nimic.

De aceea, mutaţi-vă centrul de greutate dinspre gândire spre simţire, şi cea mai simplă cale de a face acest lucru este să începeţi să respiraţi din inimă.

Ori de câte ori vă aduceţi aminte în timpul zilei, inspiraţi profund. Simţiţi cum aerul se duce direct în centrul pieptului, ca şi cum întreaga existenţă ar curge în interiorul fiinţei dumneavoastră, acolo unde se află centrul inimii. Acest centru diferă de la un om la altul. De regulă, el este situat puţin către partea dreaptă. Centrul inimii nu este tot una cu organul propriu-zis. Este cu totul altceva: aparţine corpului subtil.

Respiraţi profund, de cel puţin cinci ori. Inspiraţi şi simţiţi centrul inimii. Întreaga existenţă curge în interiorul fiinţei dumneavoastră, chiar în centrul pieptului. Vitalitatea, viaţa, divinul, natura, totul curge către dumneavoastră.

Apoi expiraţi profund, tot din inimă, şi simţiţi că expulzaţi tot ce vi s-a dăruit înapoi către divin, către existenţă.

Practicaţi tehnica de mai multe ori pe zi, dar nu mai puţin de cinci respiraţii profunde o dată. În acest fel, centrul dumneavoastră de greutate se va muta dinspre minte către inimă.

Veţi deveni din ce în ce mai sensibil, mai conştient de o serie de lucruri pe care nu le-aţi observat până atunci. Veţi mirosi mai bine, simţul atingerii va deveni mai acut, simţul gustului mai rafinat. Totul va deveni mai intens. Mutaţi-vă centrul de greutate dinspre cap către inimă şi totul va deveni mai luminos. Viaţa va începe să pulseze în voi, oricând gata să se bucure de ea însăşi.

Un SFAT SĂnĂTOS

În interiorul fiinţei voastre există un sunet beatific constant, aşa cum există în orice suflet. Nu trebuie decât să păstraţi tăcerea pentru a-l auzi. Mintea voastră este prea zgomotoasă; de aceea, ea nu poate auzi sunetul, micuţa voce a inimii, căci *este* într-adevăr o voce foarte micuţă, o şoaptă. Dacă nu păstraţi o linişte deplină, nu îl veţi auzi niciodată, deşi el reprezintă puntea de legătură între voi şi existenţă. Dacă îl veţi auzi o singură dată, veţi şti care este punctul în care sunteţi unit cu existenţa, din care v-aţi născut. Dacă îl veţi auzi o singură dată, va fi apoi foarte uşor să vă conectaţi din nou la el. Vă veţi putea concentra asupra lui şi vă veţi putea scufunda imediat în el, şi, ori de câte ori veţi pătrunde în el, vă va regenera, vă va da o putere imensă şi

vă va face să vă simţiţi tot mai viu.

Când cineva se poate scufunda mereu şi mereu în acest sunet interior, el nu mai poate uita de divin. Deşi trăieşte în lume, el va rămâne într-un contact permanent cu divinul. Va învăţa secretul sunetului şi îl va putea auzi apoi chiar şi la piaţă. Dacă ştii că este acolo, nu este deloc dificil să-l auzi. Toate zgomotele din lume nu te vor mai putea împiedica să-l asculţi. Secretul este să îl auzi prima oară, căci înainte de acest lucru nu ştii de unde să îl apuci, unde există şi cum îl poţi găsi.

Singurul lucru necesar este să deveniţi din ce în ce mai liniştiţi.

Aşezaţi-vă în tăcere. Ori de câte ori aveţi timp, măcar o oră pe zi, nu faceţi nimic; staţi şi ascultaţi. Ascultaţi mai întâi sunetele din jur, fără să vă propuneţi nimic, fără să le interpretaţi. Ascultaţi fără niciun fel de motiv. Există un sunet, deci cineva trebuie să îl asculte.

Treptat, mintea se va linişti. Ea va continua să audă sunete, dar nu le va mai interpreta – nu le va mai aprecia şi nu se va mai gândi la ele. Subit, peisajul se va schimba. Când mintea tace, ascultând sunetele exterioare, apare un sunet nou,

care nu mai este exterior, ci vine din interiorul fiinţei. Mai departe, nu depinde decât de voi să urmaţi acest fir.

Scufundaţi-vă din ce în ce mai profund în acest sunet interior. Există în fiinţa umană o peşteră foarte adâncă, iar cei care o descoperă trăiesc într-o realitate cu totul diferită, într-o altfel de lume.

SCHIMBAREA VITEZEI

Omul ar trebui să-şi schimbe continuu activităţile, căci creierul are numeroşi centri. Spre exemplu, dacă faceţi matematică, numai o parte a creierului funcţionează; celelalte se odihnesc. Dacă citiţi poezie, partea care făcea matematică se odihneşte şi o altă parte a creierului începe să funcţioneze.

Aşa se explică de ce în şcoli şi în universităţi se schimbă orele din 40 în 40 de minute, căci fiecare centru al creierului are capacitatea de a lucra optim timp de 40 de minute. Apoi oboseşte şi are nevoie de odihnă, iar cea mai bună manieră de a se odihni constă în schimbarea activităţii, astfel încât un alt centru să înceapă să lucreze. De aceea, schimbarea continuă a activităţii este foarte utilă; ea vă îmbogăţeşte.

De regulă, voi faceţi ceva şi mintea voastră devine obsedată. Acest lucru este foarte nesănătos. Nimeni nu ar trebui să lucreze ca un posedat. Omul ar trebui să fie absorbit de munca lui, fără a-şi pierde însă controlul. În caz contrar, el va deveni un sclav, şi nicio formă de sclavie nu este sănătoasă. Nici chiar sclavia faţă de meditaţie nu este recomandabilă. Dacă nu te poţi opri dintr-o activitate sau o faci foarte greu, asta înseamnă că nu ştii să schimbi vitezele în mintea ta.

Iată deci ce vă recomand: ori de câte ori aţi făcut ceva – să spunem că aţi meditat-şi acum doriţi să faceţi altceva, primul lucru pe care trebuie să-l faceţi imediat după ce aţi întrerupt activitatea este să expiraţi profund. Apoi, lăsaţi corpul să inspire singur. Nu *dumneavoastră* expiraţi. Trăiţi sentimentul că expulzaţi odată cu aerul şi activitatea anterioară a minţii, a corpului, a întregii dumneavoastră fiinţe. Expiraţi timp de cinci minute, apoi treceţi la altă activitate. Veţi constata că acest lucru devine mult mai uşor.

Între două viteze de lucru, aveţi nevoie de o viteză neutră. Atunci când schimbi vitezele într-o maşină, cutia de viteze

trebuie să treacă mai întâi printr-o fază neutră, chiar dacă aceasta nu durează decât un singur moment; pentru asta este necesar ambreiajul. Procedaţi la fel cu activităţile dumneavoastră. Între două activităţi, luaţi o pauză în care nu faceţi nimic, doar existaţi. Treptat, veţi putea reduce durata acestei pauze. După o lună, vor fi suficiente patru minute în loc de cinci; după două luni, trei minute, şi aşa mai departe.

Treptat, veţi ajunge într-un punct în care o singură expiraţie va fi suficientă pentru a putea trece de la o activitate la alta. Ea va marca sfârşitul total al celei dintâi şi trecerea fără rezerve la cea de-a doua.

DE LA CAP LA IMIMĂ, APOI LA FIINŢĂ

Omul poate funcţiona din trei centri: unul este capul, al doilea inima, iar al treilea ombilicul. Dacă funcţionaţi cu centrul de greutate în zona capului, nu veţi putea opri cu niciun chip procesul gândurilor. Acestea vor fi foarte nesubstanţiale, ca un fel de vise. Vă vor promite mult, dar nu vor face nimic.

Mintea este foarte amăgitoare! Ea are o capacitate imensă de a vă păcăli, căci are puterea de a proiecta. Vă promite cele mai

mari utopii, împlinirea tuturor dorinţelor, şi nu încetează să repete: „Mâine, toate acestea se vor întâmpla”. În realitate, ele nu se întâmplă niciodată! Nimic din ceea ce proiectează capul nu se poate petrece. Capul nu are puterea de a hotărî lucrurile.

Al doilea centru este inima. Acesta este centrul simţirii. Omul simte cu inima sa. Sunteţi acum mai aproape de casă; nu sunteţi încă acasă, dar v-aţi apropiat. Sentimentele sunt mai substanţiale, mai solide decât gândurile. Atunci când simţi, există posibilitatea să se întâmple ceva. Capul nu are această putere, dar inima o are.

Inima nu reprezintă însă nici ea realitatea. Aceasta este mai profundă şi poate fi percepută numai din centrul ombilicului. Acesta este centrul fiinţei.

Aşadar, cei trei centri sunt: gândirea, simţirea şi fiinţa.

Simţiţi mai mult şi veţi gândi mai puţin. Nu vă opuneţi gândurilor, căci în acest fel nu veţi face altceva decât să creaţi mai multe gânduri, ostile. Nu veţi putea înfrânge niciodată mintea în această manieră. Chiar dacă învingeţi, adevărata învingătoare va fi mintea. În schimb, dacă

sunteţi învins, *dumneavoastră* veţi fi cel învins. Oricum aţi lua-o, veţi pierde, aşa că nu vă opuneţi niciodată gândurilor. Este inutil.

În loc să vă luptaţi cu gândurile, mai bine mutaţi-vă centrul de greutate în zona sentimentelor. Decât să gândiţi, mai bine cântaţi. În loc să filosofaţi, mai bine iubiţi. În loc să citiţi proză, mai bine citiţi poezie. Dansaţi, mergeţi în natură, dar orice aţi face, faceţi din inimă

Spre exemplu, dacă atingeţi pe cineva, atingeţi persoana respectivă din inimă. Atingeţi-o cu simţire; lăsaţi fiinţa dumneavoastră să vibreze. Când priviţi pe cineva, nu îl priviţi cu ochi reci. Priviţi-l cu inima, şi totul se va schimba. Încercaţi.

Minima este un centru neglijat. Dacă îi acordaţi atenţie, el va începe să funcţioneze imediat. Când el începe să funcţioneze, energia care activa în minte va trece imediat în inimă. Iar inima este mai aproape de centrul energiei, care este ombilicul. De aceea, a pompa energia direct în zona capului este un adevărat efort.

Aşadar, începeţi să simţiţi din ce în ce mai mult. Acesta este primul pas. Al doilea va fi infinit mai uşor. Dacă aţi reuşit să

iubiţi, aţi încheiat deja jumătate din călătorie. Şi dacă nu este deloc greu să treci de la cap la inimă, să treci de la inimă la fiinţă este de o mie de ori mai uşor.

La nivelul ombilicului sunteţi doar o fiinţă, o existenţă pură, fără sentimente şi fără gânduri. Aici, nimic nu se mai mişcă. Este centrul ciclonului.

Totul se mişcă înjur: capul se mişcă, inima se mişcă, trupul se mişcă. Energia se află într-o curgere continuă. Singur centrul existenţei rămâne nemişcat, iar acesta este centrul ombilicului. El este axul roţii!

PAUZĂ

În fiecare zi, timp de cel puţin o oră, rămâneţi liniştit. Mergeţi pe malul unui râu sau în grădină, undeva unde nimeni să nu vă tulbure liniştea. Relaxaţi-vă muşchii trupului, alungaţi tensiunile, şi cu ochii închişi, spuneţi-i minţii: „Continuă! Fă orice vrei să faci. Eu te voi privi şi voi fi martorul tău”.

Veţi fi surprins să constataţi că timp de câteva momente mintea nu va funcţiona deloc. Timp de câteva clipe, uneori o singură secundă, mintea devine incapabilă să funcţioneze, iar în această pauză veţi putea trăi realitatea aşa cum este, fără ca

imaginaţia dumneavoastră să interfereze. Totul nu va dura însă decât o singură clipă, după care mintea va reîncepe din nou să funcţioneze.

Când mintea îşi începe activitatea, când gândurile încep să curgă şi imaginile să apară, nu vă veţi da imediat seama de acest lucru. Abia mai târziu, după câteva minute, veţi deveni conştient că mintea a început să funcţioneze şi că v-aţi rătăcit din nou în ea. Concentraţi-vă atunci din nou asupra ei. Spuneţi-i: „Continuă. Eu voi fi martorul tău”, şi mintea se va bloca din nou pentru câteva clipe.

Aceste secunde sunt extrem de preţioase. Ele reprezintă primele clipe de realitate, primele ferestre către adevăr. Sunt doar nişte pauze micuţe, care vin şi pleacă, dar în aceste intervale veţi trăi gustul realităţii.

Treptat, foarte lent, aceste intervale vor deveni din ce în ce mai lungi. Ele nu vor apărea însă decât atunci când veţi fi foarte atent.

Când omul este foarte atent, mintea nu funcţionează, căci luciditatea acţionează ca un fel de lumină într-o cameră întunecată. Când lumina apare, întunericul dispare.

Când fiinţa este prezentă, mintea este absentă. Prezenţa fiinţei este sinonimă cu absenţa minţii. Când fiinţa nu este prezentă, mintea începe imediat să funcţioneze. Prezenţa uneia înseamnă absenţa celeilalte.

ELIMINAREA CONFUZIILOR

Nu vă luptaţi cu confuziile. Nu încercaţi să puneţi lucrurile în ordine, să le daţi numere, căci acest lucru nu vă va fi de niciun ajutor. Este suficient să priviţi.

Iată o meditaţie pe care o puteţi face în fiecare noapte, înainte de culcare. Aşezaţi-vă în pat, cât mai relaxat, închideţi ochii şi simţiţi cum trupul se relaxează. Dacă trupul doreşte să se întoarcă într-o parte, lăsaţi-l. Dacă doreşte să se întoarcă într-o altă poziţie, nu îl împiedicaţi. Dacă doreşte să se ghemuiască, deveniţi ca un copilaş în pântecul mamei sale.

Apoi, ascultaţi-vă respiraţia. Atât. Ascultaţi succesiunea inspiraţiilor şi expiraţiilor, fără să verbalizaţi acest proces. Simţiţi cum aerul intră şi iese din corp. Această senzaţie vă va aduce o mare linişte şi o luciditate incredibilă.

Meditaţia nu trebuie să dureze mai puţin de zece minute, nici mai mult de douăzeci. Apoi culcaţi-vă.

Lăsaţi lucrurile să meargă de la sine, ca şi cum nu dumneavoastră aţi fi cel care le pune în mişcare.

ELIBERAŢI MORIŞCA INTERIOARĂ

Dacă există un dialog interior continuu, el trebuie să aibă o cauză. De aceea, în loc să-l reprimaţi, este de preferat să-l îngăduiţi.

Dacă îi veţi permite să existe, el va dispărea. Ceva din interiorul dumneavoastră doreşte să comunice cu dumneavoastră. Mintea doreşte să vă vorbească. Ceva, faţă de care nu aţi fost atent, pe care l-aţi neglijat, faţă de care aţi fost indiferent, doreşte să stabilească o legătură cu dumneavoastră. Poate fi ceva faţă de care v-aţi opus în permanenţă, pe care l-aţi respins, convins că este o nebunie, pe care aţi încercat să-l opriţi şi să-l transformaţi în altceva. Orice diversiune este o formă de represiune.

Iată ce vă recomand: în fiecare noapte, înainte de culcare, staţi cu faţa la perete şi începeţi să vorbiţi, timp de 40 de minute, cu voce tare. Bucuraţi-vă de acest exerciţiu şi participaţi cu toată fiinţa. Dacă descoperiţi că în mintea dumneavoastră există două voci, verbalizaţi-le pe amândouă. Sprijiniţi

una din părţi, dar lăsaţi-o şi pe cealaltă să îşi spună cuvântul, şi amuzaţi-vă de acest dialog interesant.

Nu încercaţi să-l manipulaţi, căci nu vorbiţi pentru altcineva. Chiar dacă pare o nebunie, nu încercaţi s-o opriţi. Nu cenzuraţi nimic, nu tăiaţi nicio parte din dialog, căci altminteri veţi pierde tot farmecul.

Practicaţi acest procedeu timp de cel puţin zece zile, 40 de minute pe zi, fără a vă opune în niciun fel lui. Dimpotrivă, participaţi cu toată energia dumneavoastră. În aceste zece zile, la suprafaţă va ieşi ceva care a încercat de multă vreme să comunice cu dumneavoastră, fără a reuşi însă, căci nu l-aţi ascultat, sau nu aţi vrut să-l ascultaţi. Dacă îl veţi asculta în sfârşit, el se va elibera şi totul se va încheia.

Începeţi să vorbiţi la perete şi participaţi din tot sufletul. Stingeţi lumina sau diminuaţi-o cât mai mult. Dacă simţiţi nevoia să ţipaţi sau să vă înfuriaţi, nu ezitaţi să o faceţi, căci tehnica nu poate avea succes decât dacă este realizată cu toată simţirea. Dacă nu participaţi afectiv şi dacă rostiţi cuvintele precum o bandă de magnetofon, nu veţi obţine mare lucru şi

vocea din subconştient nu va ieşi la suprafaţă.

Participaţi afectiv, gesticulaţi, ca şi cum cealaltă persoană ar fi de faţă. După circa 25 de minute, veţi simţi că vă încălziţi. Ultimele 15 minute vor fi extrem de frumoase; vă veţi bucura sincer de ele. După zece zile, veţi constata că dialogul interior se reduce şi începe să dispară, în plus, veţi înţelege o serie de lucruri pe care nu le-aţi înţeles niciodată în ceea ce vă priveşte.

DECIZIA DE 24 DE ZILE

O decizie este bună dacă este impusă de viaţa însăşi; dacă este impusă de minte, ea nu este bună. Când capul doreşte să impună ceva, nu este vorba de o decizie definitivă, ci mai degrabă de un conflict. Alternativele rămân întotdeauna deschise, iar mintea trece de la una la alta, fără să reuşească să se hotărască. Aşa creează mintea conflictele.

Corpul trăieşte întotdeauna aici şi acum, în timp ce mintea nu reuşeşte niciodată acest lucru. De aici se naşte conflictul. Voi respiraţi aici şi acum; nu puteţi respira mâine, sau ieri. Trebuie să respiraţi chiar acum. În schimb, vă puteţi *gândi* la ziua de

mâine şi la cea de ieri. Corpul rămâne tot timpul în prezent, dar mintea rătăceşte continuu, oscilând între trecut şi viitor. Între corp şi minte se creează astfel o diviziune. Corpul trăieşte în prezent, iar mintea nu trăieşte niciodată în prezent. Ele nu se întâlnesc niciodată, nu se intersectează deloc. Din cauza acestei diviziuni apar anxietatea, angoasa şi tensiunile. Iar tensiunile înseamnă griji.

Mintea trebuie readusă în prezent, căci acesta este singurul timp care există.

De aceea, ori de câte ori constataţi că aţi început să vă gândiţi la trecut sau la viitor, relaxaţi-vă şi concentraţi-vă atenţia asupra respiraţiei. În fiecare zi, timp de cel puţin o oră, staţi aşezat pe un scaun, relaxat, confortabil, cu ochii închişi. Începeţi să vă priviţi respiraţia. Nu o schimbaţi; doar priviţi-o. Dacă se simte privită, respiraţia devine din ce în ce mai lentă. Dacă în mod normal omul respiră de opt ori pe minut, în această meditaţie veţi constata că respiraţia se reduce la şase, cinci, patru, trei, iar apoi două respiraţii pe minut. În două-trei săptămâni veţi ajunge să respiraţi o singură dată pe minut. În asemenea momente, mintea devine mult mai apropiată de corp.

Vor urma momente cât respiraţia se va opri minute la rând. Vor fi necesare 3 – 4 minute pentru o singură respiraţie, în aceste clipe, mintea se va afla la unison cu trupul şi veţi cunoaşte pentru prima oară ce înseamnă prezentul. Altminteri, el nu va însemna pentru dumneavoastră decât un simplu cuvânt, pe care mintea nu l-a cunoscut niciodată, pe care nu l-a trăit. Ea cunoaşte trecutul şi viitorul, iar atunci când îi spuneţi: „prezent”, ea înţelege că este vorba de ceva între trecut şi viitor, dar nu l-a cunoscut niciodată personal.

Timp de 24 de zile, câte o oră pe zi, relaxaţi-vă prin respiraţie, fără a o influenţa în niciun fel. Contemplaţi-o, şi veţi constata că din când în când, ea se va opri, iar în aceste pauze veţi cunoaşte pentru prima oară prezentul. Din aceste 24 de zile se va naşte o decizie.

Nu contează în ce va consta aceasta. Important este locul din care vine ea; nu *care,* ci *de unde.* Dacă decizia se naşte din minte, ea vă va aduce suferinţă. Dar dacă ea se naşte din totalitatea fiinţei dumneavoastră, atunci nu o veţi regreta niciodată. Omul care trăieşte în prezent nu cunoaşte regretul. El nu priveşte niciodată

înapoi. Nu îşi schimbă niciodată trecutul şi amintirile, dar nici planurile de viitor.

O decizie luată cu mintea este ceva urât. Chiar şi cuvântul în sine: *decizie,* înseamnă de fapt o de-cizie, o diviziune, un conflict. Nu este deloc un cuvânt frumos. Este ceva care vă desprinde de realitate. Mintea nu face altceva* decât să vă desprindă continuu de realitate.

3

ARTA INIMII

ALIMENTAŢI POTENŢIALUL IUBIRII DIAGNOSTICUL

Noi am devenit mult prea obsedaţi de cap. Întreaga noastră educaţie, întreaga noastră civilizaţie sunt obsedate de cap, căci el este cel care a inventat toate aceste progrese tehnologice.

Ce ne poate dărui inima? Este drept, ea nu ne poate dărui noi cuceriri ştiinţifice, mari industrii, bani. În schimb, ea ne poate dărui fericire, bucurie. Ne poate da o senzaţie incredibilă de frumuseţe, o savurare a muzicii, a poeziei. Ne poate fi un ghid în lumea iubirii, iar apoi în cea a rugăciunii, dar aceste lucruri nu sunt un fel de mărfuri. Contul nostru în bancă nu va

creşte dacă ne ocupăm de inimă. Şi în niciun caz nu vom câştiga marile războaie, nu vom putea inventa bombe atomice sau cu hidrogen, nu vom putea distruge oamenii cu ajutorul inimii. Inima nu ştie decât să creeze, în timp ce capul nu ştie decât să distrugă. Capul este distructiv, iar întreaga noastră educaţie a căzut în capcana sa.

Toate universităţile noastre, toate colegiile, şcolile, toate conduc către distrugerea umanităţii. Ele cred că o slujesc, dar se amăgesc singure. Până când omul nu se va echilibra, până când inima nu va creşte, devenind egală cu capul, el va continua să sufere, iar suferinţele sale se vor amplifica. Cu cât ne vom agăţa mai tare de cap, neglijând inima, cu atât mai mari vor deveni suferinţele noastre. Noi creăm singuri iadul pe pământ, şi el va deveni din ce în ce mai mare.

Paradisul este creat numai de inimă. Din păcate, oamenii au uitat cu desăvârşire de inimă; nimeni nu îi mai înţelege astăzi limbajul. Noi înţelegem limbajul logicii, dar nu şi pe cel al iubirii. Înţelegem matematica, dar nu şi muzica. Cunoaştem din ce în ce mai bine această lume, dar nimeni nu mai îndrăzneşte să o apuce pe

cărări necunoscute, prin labirinturile iubirii, ale inimii. Trăim într-o lume a prozei, dar am uitat de poezie.

Poetul a murit, şi el era puntea de legătură între omul de ştiinţă şi mistic. Puntea însăşi a dispărut. Nu mai avem decât oameni de ştiinţă – care sunt foarte puternici, excesiv de puternici, gata oricând să distrugă întregul pământ, întreaga viaţă – şi câţiva mistici stingheri, câte un Buddha, un Iisus, un Zarathustra, un Kabir. Aceştia sunt complet lipsiţi de putere, aşa cum înţelegem noi puterea, dar au o altfel de putere, iar aceasta este uriaşă. Dar noi nu le mai cunoaştem limbajul. Iar poetul, care ne ajuta să-l înţelegem, a murit. Poetul este o specie pe cale de dispariţie.

Evident, prin poet eu înţeleg şi pictorul, şi sculptorul, orice artist. Orice aspect creator al omului este redus la stadiul de producţie a unei cantităţi din ce în ce mai mari de mărfuri. Creativitatea dispare, fiind înlocuită tot mai mult de productivitate.

Noi nu mai preţuim creativitatea, ci numai productivitatea: nu mai vorbim decât despre cum să producem mai mult. Producţia vă poate oferi lucruri, dar nu vă poate dărui valori. Ea vă poate îmbogăţi în

exterior, dar vă sărăceşte cumplit în interior. Producţia nu înseamnă creaţie. Ea este ceva mediocru. Orice tembel poate produce ceva; nu trebuie decât să-l înveţi să apese pe un buton.

Din păcate, poetul a murit; el nu mai există. Poezia care apare astăzi este de fapt un fel de proză. Aşa-zisele picturi modeme sunt ceva aberant. Uitaţi-vă la Dalí, la Picasso, şi la ceilalţi – sunt la limita patologicului! Picasso este genial, dar este bolnav. Pictura lui nu este altceva decât un *catharsis;* îl ajută pe el, dar este un fel de vomă. Dacă ai ceva toxic în stomac, voma te va uşura. Pictura l-a ajutat pe Picasso; probabil, dacă nu ar fi avut la îndemână pictura, ar fi înnebunit. Pictura i-a făcut un bine, l-a împiedicat să înnebunească. Întreaga nebunie a fost transferată pânzei. Ce se întâmplă însă cu cei care cumpără toate aceste tablouri, şi le atârnă în dormitor şi se uită la ele? Aceştia au toate şansele să înnebunească...

Creativitatea de care vorbesc eu este complet diferită. Taj Mahal... doar privind acest monument în lumina lunii şi poţi intra într-o stare de meditaţie profundă. Sau templele de la Khajuraho, Konarak, Puri –

dacă veţi medita asupra lor, veţi constata că întreaga voastră sexualitate se transformă în iubire. Acestea sunt miracole ale creativităţii.

Sau marile catedrale ale Europei – parcă tânjesc să ajungă la cer. Numai privindu-le, inima începe să-ţi cânte, iar din cer coboară asupra ta o mare pace. Omul şi-a pierdut impulsul creator, poetic, sau acesta i-a fost ucis. Astăzi, el este interesat numai de mărfuri, cadouri, tot felul de lucruri. Producţia este interesată de cantitate, în timp ce creativitatea preferă calitatea.

Trebuie să vă treziţi din nou inima, să vă întoarceţi la natură. Învăţaţi să priviţi din nou trandafirii, lotuşii. Stabiliţi contacte cu copacii, cu pietrele şi cu râurile. Reîncepeţi dialogul cu stelele.

PRESCRIPŢII BUCURIA DE A IUBI

Atunci când iubeşti, eşti plin de bucurie. Când nu poţi iubi, nu ai cum să fii fericit. Bucuria este o funcţie a iubirii, o umbră a acesteia. Ea urmează pretutindeni iubirea.

De aceea, deschideţi-vă din ce în ce mai mult faţă de iubire şi veţi deveni din ce în ce mai fericiţi. Nu ar trebui să vă intereseze dacă iubirea vă este returnată sau nu; acest lucru nu are nici cea mai mică importanţă.

Fericirea urmează pretutindeni iubirea, indiferent dacă aceasta din urmă este returnată sau nu şi dacă celălalt îi răspunde cu aceeaşi monedă. În asta constă rezultatul iubirii, în faptul că valoarea ei este intrinsecă. Ea nu depinde de răspunsul celuilalt, ci vă aparţine în întregime dumneavoastră. Nu contează nici măcar pe cine iubiţi: poate fi un câine, o pisică, o piatră sau un copac.

Aşezaţi-vă lângă o stâncă, cu o atitudine plină de iubire. Purtaţi un mic dialog. Sărutaţi piatra şi aşezaţi-vă pe ea. Simţiţi-vă una cu ea, şi dintr-odată veţi simţi un val de energie, dublată de o bucurie imensă. Poate că nu piatra v-a răspuns la iubirea dumneavoastră – sau poate că a făcut-o, dar acest lucru nu are nicio importanţă. Cert este că iubirea dumneavoastră a generat acest val de fericire. Cine iubeşte este fericit.

Dacă înţelegeţi acest secret, puteţi fi fericit 24 de ore pe zi. Dacă sunteţi plin de iubire timp de 24 de ore pe zi, fără să mai depindeţi de un obiect al iubirii, veţi deveni din ce în ce mai independent, căci veţi putea iubi fără ca cineva să fie de faţă. Veţi putea iubi chiar şi golul din jurul vostru.

Chiar dacă sunteţi singur în cameră, veţi umple întreaga cameră cu iubirea voastră. Chiar dacă vă aflaţi într-o închisoare, o veţi putea transforma instantaneu într-un templu. În clipa în care o veţi umple cu iubire, ea nu va mai fi o închisoare. Invers, un templu poate deveni o închisoare dacă nu este umplut cu iubire.

DESCHIDEŢI PETALELE INIMII

Uneori, inima există, dar este ca un boboc, nu ca o floare înflorită. Bobocul poate înflori însă. Vă recomand în această direcţie o tehnică respiratorie. Aplicaţi-o pe stomacul gol: fie înainte de masă, fie la trei ore după ce aţi mâncat.

Expiraţi profund. Expulzaţi tot aerul din plămâni, sugeţi stomacul şi eliminaţi astfel şi mai mult aer. Când simţiţi că aţi expirat complet, rămâneţi pe retenţie (fără să inspiraţi) cât mai mult timp posibil, două sau trei minute. Trei minute este mai bine; va fi greu, dar pe măsură ce veţi avansa, veţi deveni capabil de acest lucru. La sfârşit, veţi fi avid de aer, care va năvăli literlamente în plămânii dumneavoastră. Veţi simţi o mare bucurie în această năvală, o mare vitalitate, şi năvala lui va ajuta inima dumneavoastră să se deschidă.

Este nevoie de o tehnică mai radicală pentru a pătrunde în inimă. Aceasta este ideală. Nu o aplicaţi însă de mai mult de şapte ori pe şedinţă. Puteţi să o aplicaţi în schimb de două, trei, patru sau cinci ori pe zi, sau chiar de mai multe ori. Nu este nicio problemă în acest sens. Nu uitaţi să aveţi însă stomacul complet gol, pentru a putea elimina cu adevărat tot aerul. Apoi rămâneţi pe retenţie cât mai mult timp posibil. Nu trebuie să vă fie teamă; nu veţi muri, căci atunci când vă va deveni imposibil să mai staţi fără aer, controlul dumneavoastră va dispărea şi aerul va năvăli înăuntru. Treptat, veţi deveni capabil să rămâneţi pe retenţie timp de trei minute, şi atunci, atunci când aerul va năvăli înăuntru, el va deschide petalele inimii.

Aceasta este una din cele mai eficiente tehnici de trezire a inimii.

LĂSAŢI IUBIREA SĂ CURGĂ LA FEL CA RESPIRAŢIA

Dacă v-aţi putea stoca respiraţia, aceasta ar deveni toxică, ar muri. Şi-ar pierde întreaga vitalitate, acea calitate a vieţii. La fel stau lucrurile şi cu iubirea. Ea este la fel ca şi respiraţia, reînnoindu-se în

fiecare clipă. Când cineva devine blocat în iubire şi încetează să mai respire, viaţa îşi pierde orice semnificaţie pentru el. Exact asta se întâmplă astăzi cu oamenii. Mintea a devenit atât de dominantă încât a ajuns să influenţeze până şi inima, transformând-o într-o inimă posesivă! în sine, inima nu ştie ce este posesivitatea, dar mintea o contaminează şi o otrăveşte.

De aceea, nu uitaţi: îndrăgostiţi-vă de existenţă şi lăsaţi iubirea voastră să curgă la fel ca şi respiraţia. Inspiraţi şi expiraţi, dar nu numai aer, ci şi iubire. Treptat, cu fiecare suflu nou, veţi crea miracolul iubirii. Aceasta poate fi meditaţia voastră. Atunci când expiraţi, simţiţi că vă revărsaţi iubirea asupra existenţei; atunci când inspiraţi, lăsaţi existenţa să îşi reverse iubirea asupra voastră.

În curând, veţi constata că respiraţia voastră îşi va schimba calitatea. Ea va deveni complet diferită de cea pe care o cunoşteaţi înainte. Este ceea ce numim în India *prana,* viaţă, nu doar respiraţie. Nu este vorba numai de un proces de oxigenare, ci de ceva mai mult, de însăşi esenţa vieţii, de sinele divin. Dacă invităm această esenţă, ea va pătrunde în noi cu

fiecare inspiraţie.

Puteţi adopta aşadar această tehnică, această meditaţie. Stând confortabil, în tăcere, respiraţi iubire. Veţi fi copleşit. Va fi ca şi cum veţi trăi un fel de dans interior.

RESPIRAŢIA CELUI IUBIT

Experienţa respiraţiei ar trebui să fie din ce în ce mai profundă, mai observată şi analizată. Observaţi felul în care se schimbă respiraţia voastră odată cu emoţiile, şi invers: felul în care se schimbă emoţiile voastre odată cu respiraţia. Spre exemplu, observaţi felul în care vi se schimbă respiraţia atunci când vă este teamă. După ce v-aţi familiarizat cu această respiraţie, încercaţi într-o zi să respiraţi astfel, fără să vă fie cu adevărat teamă de ceva. Veţi fi surprins să constataţi că teama apare odată cu respiraţia care îi este caracteristică.

Observaţi felul în care respiraţi atunci când sunteţi profund îndrăgostit de cineva. Când vă ţineţi iubita de mână, când o îmbrăţişaţi, observaţi-vă simultan şi respiraţia. Când v-aţi familiarizat cu ea, aşezaţi-vă liniştit sub un copac şi începeţi să respiraţi în acest fel. Restabiliţi modelul. Respiraţi ca şi atunci când v-aţi îmbrăţişat iubita şi veţi rămâne surprins să constataţi

că întreaga existenţă devine iubita dumneavoastră! în fiinţa dumneavoastră se va naşte din nou iubirea. Iubirea şi modelul ei respiratoriu nu pot fi despărţite.

Analizaţi-vă respiraţia, căci ritmul respiratoriu al iubirii este extrem de important. El vă poate transforma întreaga fiinţă.

CÂND DOI RESPIRĂ LA FEL CA UNUL

SINGUR

Ori de câte ori sunteţi într-o dispoziţie plină de iubire, deveniţi din ce în ce mai atent, mai lucid. Observaţi felul în care se schimbă respiraţia dumneavoastră, în care vă vibrează corpul. Vă recomand următorul experiment. Într-o zi, când vă îmbrăţişaţi, rămâneţi astfel timp de o oră. Vă asigur că va fi una din cele mai psihedelice experienţe pe care le-aţi trăit vreodată!

Timp de o oră, nu faceţi nimic altceva. Rămâneţi îmbrăţişaţi, topiţi-vă unul în celălalt, fuzionaţi împreună, iar respiraţia voastră va deveni una. Veţi respira ca şi cum aţi avea două corpuri, dar o singură inimă. Veţi respira la unison. Iar aceste momente, când veţi respira la unison – nu dintr-un efort personal, ci în mod natural,

pentru că simţiţi o iubire atât de mare încât respiraţia voastră urmează această iubire –, vor deveni extrem de preţioase, de-a dreptul incredibile. Vor fi ca nişte amintiri dintr-o altă lume, celestă.

În asemenea clipe veţi cunoaşte ce înseamnă energia meditaţiei. În asemenea clipe, gramatica şi limbajul vor dispărea. Încercând să vorbească, limbajul se va bloca, şi abia atunci va reuşi să exprime ceea ce este de nerostit.

ŢINEŢI-VĂ ÎN MOD CONŞTIENT DE MÂINI

Atunci când ţineţi un prieten de mână, faceţi-o conştient. Observaţi dacă mâna dumneavoastră emană căldură sau nu. Este posibil să ţii pe cineva de mână fără să comunici cu el, fără niciun fel de transfer de energie. De fapt, este posibil chiar ca mâna ta să fie complet rece, lipsită de vibraţie, de orice pulsaţie. Energia ei nu se transferă prietenului. În acest caz, gestul devine inutil, golit de orice substanţă.

Atunci când ţineţi pe cineva de mână, urmăriţi dacă are loc un transfer de energie; mai mult, orientaţi această energie, aduceţi-o din interior şi direcţionaţi-o către mână.

La început va părea doar un exerciţiu de imaginaţie, dar energia urmează întotdeauna imaginaţia. Puteţi face acest lucru... Număraţi-vă pulsul şi imaginaţi-vă că acesta devine din ce în ce mai accelerat; veţi constata că el chiar se accelerează. Imaginaţia are puterea de a canaliza energia.

De aceea, atunci când ţineţi pe cineva de mână, faceţi acest lucru în Mod conştient şi imaginaţi-vă că energia dumneavoastră se canalizează către mână, că aceasta din urmă devine din ce în ce mai caldă şi mai primitoare. Schimbările care vor urmă vor fi uimitoare.

PRIVIŢI PRIN OCHII IUBIRII

Atunci când priviţi pe cineva, priviţi-l prin ochii iubirii. Când priviţi oamenii, direcţionaţi iubirea dumneavoastră asupra lor prin intermediul ochilor. Când mergeţi, emanaţi iubire pretutindeni în jurul dumneavoastră. La început, va fi doar un joc al imaginaţiei, dar în decurs de o lună el va deveni realitate. Cei din jur vor constata că aveţi o personalitate mai caldă, că simpla lor apropiere de dumneavoastră îi va umple de bucurie, le va dărui un sentiment de bunăstare interioară.

Faceţi din acest procedeu o tehnică personală – deveniţi mai conştient de iubire şi emanaţi-o pretutindeni în jur.

ÎNDRĂGOSTIŢI-VĂ DE VOI ÎNŞIVĂ

Faceţi un mic experiment... Aşezaţi-vă sub un copac, singur, şi îndrăgostiţi-vă de propriul sine, pentru prima oară în viaţa dumneavoastră. Uitaţi de lumea din jur. Simţiţi doar iubirea pe care v-o purtaţi. De fapt, întregul proces de căutare spirituală nu este altceva decât o căutare a iubirii de sine. Lumea este o călătorie în care destinaţia este iubirea faţă de cei din jur; spiritualitatea este o călătorie în care destinaţia este iubirea de sine.

Spiritualitatea este foarte egoistă – ea este căutare de sine, o căutare a propriei semnificaţii. Ea înseamnă să te bucuri de sine, să te savurezi. Ce fericire fără seamăn, să îţi simţi propria unicitate, să te bucuri de propria existenţă. „Ce aş fi făcut dacă nu m-aş fi născut? Cui m-aş mai fi plâns, şi pentru ce motive, dacă nu aş fi fost aici?”

Dar vă aflaţi aici! Chiar şi acest simplu fapt, această conştientizare a faptului că sunteţi aici, este suficient pentru a vă aduce o fericire fără seamăn. Bucuraţi-vă de ea.

Lăsaţi această fericire să vă pătrundă în

toţi porii. Lăsaţi-vă înghiţit de ea. Dacă simţiţi nevoia să dansaţi, dansaţi, dacă simţiţi nevoia să râdeţi, râdeţi, dacă simţiţi nevoia să cântaţi, cântaţi. Dar nu uitaţi să rămâneţi în centru; fluxul de fericire trebuie să curgă din interiorul dumneavoastră, nu din afară.

4

CUNOAŞTEREA DE SINE

Im căutarea feţei primordiale

DIAGNOSTICUL

Cuvântul *personalitate* nu este uşor de înţeles. El vine de la *persona*, care înseamnă mască. În Grecia Antică, actorii care jucau teatru obişnuiau să poarte măşti; aceste măşti erau numite *persona* – căci sunetul venea din spatele unei măşti. *Song* înseamnă sunet. Publicul nu vedea decât măştile, din spatele cărora se auzeau sunetele. Din acest cuvânt, *persona,* s-a născut un altul: *personalitate*.

Orice personalitate este falsă. Indiferent dacă este bună sau rea, personalitatea unui sfânt sau a unui păcătos, – ea este falsă. Puteţi purta o mască frumoasă sau una urâtă, nu contează.

Adevărata dumneavoastră faţă este

esenţa dumneavoastră.

Personalitatea face parte integrantă din procesul de creştere. Este ca şi cum ai prinde un peşte din mare şi l-ai arunca pe malul apei: el va sări înapoi în mare. Abia acum îşi va da el seama, pentru prima oară în viaţa lui, că a trăit în mare. Abia acum îşi va da seama că: „Marea este lumea mea”. Până să fie prins şi aruncat pe mal, el nu s-a gândit nicio clipă la mare. Nu şi-a dat seama nicio clipă că trăieşte în ea. Ca să cunoşti ceva, trebuie mai întâi să-l pierzi.

Ca să devii conştient de paradis, trebuie mai întâi să-l pierzi. Abia după ce l-ai pierdut *şi* l-ai regăsit îţi vei putea da seama – pentru prima oară – de frumuseţea lui.

A fost necesar ca Adam şi Eva să fie alungaţi din Grădina Edenului; acest lucru face parte din creşterea naturală. Numai părăsind frumoasa Grădină a Edenului va putea Adam să devină cândva un Christos – să se întoarcă înapoi. Părăsirea Edenului de către Adam este ca şi peştele prins şi aruncat pe malul apei; Iisus este precum peştele care sare înapoi în apă.

Oamenii primitivi, spre exemplu, au ceva în comun cu copiii mici. Ei sunt frumoşi, spontani, naturali, dar absolut inconştienţi

de ei înşişi; ei nu au niciun fel de conştiinţă de sine. Trăiesc fericiţi, dar fericirea lor este inconştientă. De aceea, ei trebuie mai întâi să piardă această fericire, să devină civilizaţi, educaţi, învăţaţi, să capete o cultură, o civilizaţie, o religie, să îşi piardă întreaga spontaneitate, să uite complet de esenţa lor, pentru ca, într-o bună zi, să reînceapă să-şi amintească de toate acestea. Acest lucru este inevitabil.

Asta este ceea ce se întâmplă astăzi cu lumea, iar efectele sunt atât de profunde deoarece este pentru prima oară când umanitatea a devenit cu adevărat civilizată.

Cu cât o ţară este mai civilizată, cu atât mai puternică* este senzaţia de gol. Ţările înapoiate nu cunosc încă această senzaţie. Nu a sosit încă timpul pentru ele. Pentru a avea această senzaţie de gol interior, de lipsă de semnificaţie, de absurd, omul trebuie să devină mai întâi foarte civilizat.

De aceea, eu susţin întru totul ştiinţa, căci aceasta ajută la aruncarea peştelui pemal. Când se va trezi pe malul fierbinte, peştelui i se va face sete. Înainte nu i-a fost niciodată sete. Pentru prima oară în viaţa lui, el va simţi lipsa oceanului care îl înconjura, răceala lui, apa dătătoare de

viaţă. Îşi va da seama că moare.

Aceasta este situaţia în care se află astăzi omul civilizat, omul educat: el simte că moare. Această senzaţie îl îngryorează foarte tare. El doreşte să afle ce este de făcut, cum poate intra din nou în oceanul vieţii.

În ţările înapoiate, spre exemplu în India, nu a apărut încă acest sentiment de gol interior. Deşi există câţiva intelectuali indieni care scriu despre el, scrierile lor nu au profunzime, căci ele nu corespund cu ceea ce simte indianul de rând. Câţiva intelectuali indieni scriu despre lipsa de semnificaţie, despre absurd, aproape la fel cum a făcut-o Soren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger... Ei au citit scrierile acestora, sau poate că au călătorit în Occident, după care au început să scrie despre lipsa de semnificaţie, despre greaţă, despre absurd, dar cuvintele lor par goale.

Am vorbit personal cu mulţi intelectuali indieni. Cu toţii sună fals, căci nu trăiesc cu adevărat aceste senzaţii. Ele sunt împrumutate din alte culturi. Soren Kierkegaard a vorbit într-adevăr despre ele, Friedrich Nietzsche a făcut-o. Ei doar îi copiază pe aceştia, fără să ştie cu adevărat

despre ce vorbea Soren Kierkegaard. Ei nu au suferit de aceeaşi angoasă. Sentimentul le este străin; au învăţat despre el, ca nişte papagali. Ei îl descriu, dar vieţile lor vorbesc despre cu totul altceva. Cuvintele şi vieţile lor vorbesc despre lucruri cu totul diferite.

Foarte, foarte rar se întâmplă ca un intelectual indian să se sinucidă. Personal, nici nu am auzit de aşa ceva. În schimb, mulţi intelectuali occidentali s-au sinucis. Foarte rar se întâmplă să întâlneşti un intelectual indian care să se simtă în pragul nebuniei. Acest fenomen este însă foarte comun în Occident, unde mulţi intelectuali chiar au înnebunit. Viaţa i-a condus pe adevăraţii intelectuali la nebunie.

Civilizaţia din jur, personalitatea dezvoltată în exces, au devenit o închisoare. Oamenii sunt ucişi de ea. Greutatea civilizaţiei este prea mare şi a devenit insuportabilă. Intelectualii se simt sufocaţi, nu mai pot respira. Chiar şi sinuciderea a ajuns să pară o eliberare, sau, dacă nu se pot sinucide, nebunia pare singura cale de ieşire. Cel puţin, nebunii uită de civilizaţie, de toate aberaţiile care s-au dezlănţuit în numele ei. Nebunia este o cale de scăpare

din ghearele civilizaţiei.

Atunci când simţi că viaţa este lipsită de semnificaţie înseamnă că ai ajuns la o răscruce: ori te sinucizi, ori alegi *sannyas.* Ori preferi nebunia, ori alegi meditaţia. Este o răscruce foarte importantă.

Orice personalitate este falsă. În interiorul vostru există o esenţă care nu este falsă, cu care v-aţi născut, care a fost întotdeauna în voi.

Cineva l-a întrebat pe Iisus: „Ce ne poţi spune despre Avraam?", iar Iisus a răspuns: „Înainte ca Avraam să fi existat, Eu sunt".

Pare o afirmaţie de-a dreptul absurdă, dar în realitate are o semnificaţie extrem de profundă. Între Avraam şi Iisus a existat un mare decalaj. Avraam a trăit înaintea lui Iisus cu aproape 3.000 de ani. Şi totuşi, Iisus spune: „Înainte ca Avraam să fi existat, Eu sunt". În mod evident, el vorbea despre esenţasa. Nu vorbea despre Iisus, ci despre Christos, despre cel etern. Nu vorbea despre aspectul său personal, ci de cel universal.

Adepţii zen afirmă că nu poţi cunoaşte iluminarea până când nu îţi vezi faţa primordială, cea pe care ai avut-o înainte să se fi născut chiar şi tatăl tău. Ce este

această faţă primordială? O aveai înainte chiar ca tatăl tău să se fi născut, şi o vei avea din nou după ce vei muri, iar corpul îţi va fi ars şi din el nu va mai rămâne decât cenuşa.

Ce este această faţă primordială? Este vorba de esenţa ta – îi puteţi spune suflet, spirit, sine; toate aceste cuvinte înseamnă unul şi acelaşi lucru. Omul se naşte ca o esenţă, dar dacă ar fi lăsat astfel, fără să-şi creeze o personalitate trecând prin filtrul societăţii, el va rămâne la fel ca un animal. Există oameni care reprezintă o dovadă vie.

Spre exemplu, în India de nord, în apropiere de Himalaya, a fost descoperit un copil de 11 ani care a fost crescut de lupi. Evident, el nu putea avea decât personalitatea unui lup. Deşi copilul era uman, deşi avea esenţa pe care o are orice om, personalitatea lui era aceea a unui lup.

Şi nu este cunoscut numai un singur caz. Se pare că lupii sunt capabili să crească copii de oameni, că dispun de o anumită iubire, de compasiune, pentru copiii de oameni. Atunci când sunt găsiţi, aceşti copii nu au nimic din personalitatea coruptă a celor crescuţi în civilizaţie; ei sunt nepoluaţi, sunt esenţă pură. Sunt la fel ca

peştii din ocean – nu ştiu cine sunt. După ce au fost crescuţi de animale, este foarte greu să le mai creezi o personalitate umană. Este practic imposibil. Aproape toţi copiii care au fost supuşi unei asemenea încercări au murit. Ei nu au mai putut învăţa calea umană; era prea târziu. Lutul lor era deja modelat: ei aveau personalitatea unui lup. Nu aveau niciun fel de moralitate, nicio religie. Nu erau hinduşi, creştini, mahomedani. Nu le păsa de Dumnezeu; nu auziseră niciodată de el. Ei nu au cunoscut decât viaţa de lup.

Personalitatea omului este o barieră, dar numai, dacă omul se agaţă de ea. În realitate, ea este cipunte, o scară care îi ajută să meargă mai departe, dar la care omul va trebui să renunţe mai devreme sau mai, târziu. Nimeni nu ar trebui să-şi facă un cămin dintr-o punte; pe de altă parte, el ar trebui să treacă puntea]}

Personalitatea umană este parţială. Într-o societate mai bună decât a noastră, noi le-am dărui copiilor personalităţi, dar şi calea prin care pot scăpa de ele. Asta este ceea ce ne lipseşte astăzi: noi le dăm personalităţi, dar prea strâmte, astfel încât se simt

încarceraţi, şi nu le dăm posibilitatea să mai scape vreodată de ele. Este ca şi eu în le-am da nişte armuri, dar nu i-am învăţa cum să şi le scoată mai târziu, atunci când au crescut şi armurile le-au rămas mici.

Noi facem cu oamenii exact ce făceau chinezii din Antichitate cu picioarele femeilor. Încă din copilărie, fetiţelor li se dădeau pantofi din fier, pentru ca picioarele lor să nu mai crească, să rămână foarte mici. Chinezilor le plăceau foarte mult picioarele mici ale femeilor. Numai familiile aristocrate îşi puteau permite asemenea pantofi, iar femeilor le era imposibil să mai facă ceva. Femeile nu puteau nici măcar să meargă ca lumea, căci picioarele lor erau prea mici pentru a le susţine greutatea trupului. Picioarele lor erau schilodite. Erau nevoite să meargă cu ajutorul unei cârje. Femeile sărace nu îşi puteau permite acest lucru, aşa că picioarele mici erau apanajul exclusiv al aristocratelor.

Astăzi ne vine să râdem, dar şi noi facem exact acelaşi lucru. Femeile din Vest merg astăzi pe nişte pantofi atât de absurzi, pe nişte tocuri atât de înalte! Este normal să faci asemenea lucruri într-un circ, dar nu pe stradă. Tocurile înalte nu servesc mersului

pe jos. Şi totuşi, ele sunt apreciate, căci atunci când femeile merg pe tocuri foarte înalte, ele devin mai atrăgătoare din punct de vedere sexual: fesele lor ies mai bine în evidenţă. Întrucât mersul este atât de dificil, fesele lor se mişcă mai mult decât ar face-o în mod normal. Şi totuşi, toată lumea acceptă acest lucru. Alte societăţi ar râde de el!

Femeile din toată lumea folosesc astăzi sutiene. Ele sunt chiar convinse că este ceva convenţional şi tradiţional.

În realitate, este vorba de acelaşi fenomen: sutienele fac ca femeile să pară mai atrăgătoare din punct de vedere sexual; ele le dăruiesc o formă pe care în realitate nu o au. Sânii lor stau foarte drept şi ele par mai tinere, fără sânii căzuţi. Iar femeile din aceste societăţi se consideră foarte religioase şi ortodoxe. Ele se amăgesc însă singure: sutienele sunt nişte dispozitive amoroase. Există alte societăţi primitive, care folosesc tot felul de lucruri ciudate, dar nu mai ciudate decât sutienele noastre. Astfel, buzele femeilor sunt ajutate să devină din ce în ce mai groase. Încă din copilărie, femeilor li se atârnă de buze nişte greutăţi, pentru ca acestea să devină groase

şi întoarse. Acesta este simbolul pentru o femeie foarte atrăgătoare din punct de vedere sexual: evident, cu cât buzele vor fi mai groase, cu atât mai perfect va fi sărutul! în anumite societăţi primitive, bărbaţii mergeau chiar până la a-şi atârna greutăţi de organele sexuale, astfel încât acestea să crească în dimensiuni, la fel cum femeile noastre poartă sutiene. Astăzi râdem de asemenea aberaţii, dar povestea se repetă! Tinerii din toată lumea poartă astăzi pantaloni strâmţi – tocmai pentru a-şi arăta organele genitale. Dacă un lucru este acceptat, nimeni nu-l mai bagă în seamă.

Civilizaţia nu trebuie să devină un cerc prea strâmt. Este absolut necesar ca omul să aibă o personalitate, dar el ar trebui să poată renunţa la fel de uşor la ea, la fel cum îşi scoate hainele uşoare, care nu sunt făcute din fier, precum armurile de odinioară. Bumbacul este foarte bun; este uşor şi îl poţi scoate când vrei. Nu trebuie să-l porţi în permanenţă.

Asta înţeleg eu printr-un om înzestrat cu înţelegere: cineva care trăieşte în esenţa sa, dar care ştie să se mişte prin societate cu o personalitate puternică. El se foloseşte cum doreşte de personalitatea sa, căci este

stăpânul propriei sale fiinţe.

Societatea are nevoie ca noi să purtăm o personalitate. Dacă venim în societate numai cu esenţa noastră, vom crea tulburări pentru noi înşine şi pentru alţii. Oamenii nu ne vor înţelege esenţa; adevărul nostru ar putea fi prea amar pentru ei, prea tulburător. Nimeni nu are nevoie de aşa ceva! Nu poţi merge gol în societate; eşti nevoit să porţi haine.

În schimb, orice om ar trebui să aibă dreptul să meargă gol prin propria sa casă, să se joace astfel cu copiii săi, să îşi bea ceaiul pe peluza grădinii sale în pielea goală. Evident, nu trebuie să mergi la birou gol – acest lucru nu este deloc necesar! Hainele au rostul lor. Nu trebuie să te expui aşa cum eşti tuturor celor din jur. Acest lucru ar fi sinonim cu exhibiţionismul, ar fi doar o altă extremă. Prima extremă constă în faptul că oamenii nu se pot duce nici măcar la culcare fără haine. Cealaltă extremă se referă – de pildă – la călugării jainişti sau la *sadhu*şii hinduşi care se duc şi la piaţă dezbrăcaţi. Ciudat este că aceşti jainişti şi aceşti hinduşi obiectează imediat atunci când văd o femeie occidentală care are braţele descoperite, sub pretextul că nu

sunt îmbrăcate decent.

Într-o ţară cu clima fierbinte a Indiei, oamenii veniţi din Vest consideră foarte dificil să poarte prea multe haine. Ar fi absurd ca un aspirant occidental venit aici să vadă indieni la costum şi cravată. În Occident nu este nicio problemă – este mai frig şi costumul îi protejează – dar în India ar fi sinucidere curată. În Occident este normal să porţi pantofi şi şosete, dar în India? Oamenii au însă un mare spirit de imitaţie. Ei se mişcă toată ziua încălţaţi cu pantofi şi şosete, chiar şi într-o ţară fierbinte ca India. În India, hainele occidentale nu sunt relevante; dacă porţi pantaloni strâmţi, haină, cravată şi pălărie, vei arăta ridicol. Indienii au nevoie de haine lejere. Nu trebuie însă să cădem în cealaltă extremă, să începem să alergăm goi, să mergem pe bicicletă dezbrăcaţi şi să ne ducem la piaţă fără haine. Nu este necesar să creăm tulburări altora, sau nouă înşine.

Omul ar trebui să fie natural, iar prin a fi. Natural înţeleg să-şi poată pune o personalitate atunci când este cazul, în societate. Aceasta funcţionează la fel ca un lubrifiant, ajută, căci există mii de oameni, şi nu toţi gândesc la fel ca tine. Lubrifianţii

sunt necesari, căci altminteri oamenii ar trăi tot timpul în conflict, s-ar izbi unii de ceilalţi. Lubrifianţii sunt foarte utili, căci viaţa devine mai comodă.

Personalitatea este bună dacă doreşti să comunici cu alţii, dar ea devine o barieră dacă doreşti să comunici cu tine însuţi. Este bună dacă doreşti să stabileşti legături cu alte persoane, dar devine o barieră dacă doreşti să stabileşti o legătură cu existenţa însăşi.

PRESCRIPŢII LUMINA INTERIOARĂ

Orice copil aflat în pântecul mamei lui este plin de lumină; el are o strălucire interioară. Când se naşte şi deschide ochii, când vede lumina exterioară, lumea cu culorile ei şi ceilalţi oameni, el îşi schimbă treptat atitudinea. Copilul uită să mai privească în interior. El devine prea interesat de lumea exterioară. Devine atât de captivat de ea încât uită treptat să mai privească în interiorul lui. Uită de sine.

Meditaţia ne ajută să restabilim legătura cu această lumină interioară. Pentru aceasta, trebuie să uităm mai întâi de lumea exterioară şi să pătrundem în interior, ca şi cum lumea nu ar mai exista, ca şi cum nu a existat niciodată.

Cel puţin timp de o oră pe zi, flecare om ar trebui să uite de lumea exterioară şi să devină una cu el însuşi. Treptat, el va redescoperi astfel experienţa pe care a mai trăit-o cândva. De data aceasta, experienţa pare covârşitoare, căci până acum el a cunoscut doar lumea exterioară şi toată varietatea ei. După zgomotele exterioare, redescoperirea tăcerii interioare şi puritatea luminii par o experienţă complet diferită, extrem de revitalizantă, o veritabilă sursă de nectar.

Aceasta ar putea fi meditaţia voastră în fiecare noapte, sau dimineaţa devreme, sau oricând vă găsiţi timp pentru ea. Noaptea târziu, când traficul a încetat şi toată lumea s-a dus la culcare, când lumea dispare de la sine, este mai uşor să uiţi de ea. La fel, dimineaţa devreme, când oamenii mai dorm încă. Dacă ai văzut o dată lumina interioară, momentul ales pentru meditaţie nu mai contează. Poţi să „închizi ochii şi să o vezi oricând, la piaţă, în miezul zilei, oricând… chiar dacă o vezi doar un singur moment, experienţa este covârşitoare.

Cel mai bine este să începeţi însă noaptea. Timp de o oră, rămâneţi liniştit şi priviţi în interiorul dumneavoastră. Apoi

aşteptaţi ca lumina să explodeze. Într-o bună zi, ea va exploda. Dumneavoastră nu o puteţi crea; o puteţi jloar redescoperi.

LĂSAŢI LOC PENTRU BUCURIE

Cunqaşterea „de sine este elementară. Ea nu este deloc dificilă; nici nu are cum. Tot ce trebuie făcut este să te dezveţi de anumite lucruri. Nu trebuie să înveţi să te cunoşti; trebuie doar să te *dezveţi* de anumite convingeri.

Mai întâi de toate, trebuie să vă dezvăţaţi să fiţi preocupaţi de lucruri

În al doilea rând, trebuie să vă dezvăţaţi să fiţi preocupaţi de gânduri.

Al treilea fenomen se produce de la sine, şi constă în starea de martor.

Secretul constă în a învăţa să priviţi lucruriţe. Rămâneţi tăcut şi priviţi un copac. Nu vă gândiţi la el. Nu spuneţi: „Ce fel de copac este acesta?” Nu vă gândiţi dacă este frumos sau urât, verde sau uscat. Nu îl transformaţi într-un subiect de conferinţă. Doar priviţi-l.

Puteţi face acest lucru oriunde, puteţi privi orice. Important este să nu uitaţi un lucru: când apare un gând, daţi-l deoparte. Apoi, reveniţi la procesul contemplativ.

La început va părea foarte dificil, dar

după o vreme vor începe să apară pauze mentale; gândurile vor dispărea. Experienţa este simplă, dar generează o mare bucurie interioară. Nu se petrece nimic, doar că gândurile au dispărut. Copacul este prezent, dumneavoastră sunteţi prezent, şi între voi doi există un spaţiu. Spaţiul nu mai este însă încărcat de gândurile dumneavoastră. Dintr-odată, o mare bucurie se naşte în ilinţa dumneavoastră, fără nici jun motiv aparent. Aţi învăţat primul secret.

Va trebui să folosiţi apoi acest secret într-o manieră mai subtilă. Obiectele sunt grosiere; de aceea v-am recomandat să începeţi cu un asemenea obiect exterior. Puteţi foarte bine să staţi în camera dumneavoastră şi să priviţi o fotografie. Ceea ce contează este să nu vă *gândiţi* la ea. Doar priviţi-o. După o vreme, miracolul se va petrece. Priviţi masa şi nu vă gândiţi la ea. Masa este prezentă, dumneavoastră sunteţi prezent, dar gândurile au dispărut. Şi subit – o mare bucurie.

Bucuria este rezultatul firesc al lipsei de gânduri. Ea este deja prezentă, dar dumneavoastră nu o puteţi vedea din cauza gândurilor prea numero Mg. Când gândurile dispar, cajipare.

Începeţi aşadar cu un obiect grosier. După ce aţi cunoscut secretul şi aţi început să aveţi perioade fără gânduri, când numai obiectele rămân prezente, puteţi trece laf a doua etapă, închideţi ochii şi priviţi primul gând careva trece prin minte – fără însă să vă gândiţi la el. Să spunem că vă apare imaginea unei feţe, a unui nor, sau orice altceva. Priviţi imaginea respectivă, fără să gândiţi.

Acest proces va fi mult mai dificil decât primul, căci gândurile sunt infinit mai subtile decât obiectele grosiere, dar dacă a fost posibil prima oară, va fi posibil şi a doua oară. Nu este nevoie decât de timp. Continuaţi săpriviţi gândul. După un timp… Se poate petrece după câteva săptămâni, după câteva luni sau chiar ani, depinde numai de cât de hotărât sunteţi să obţineţi rezultate. Într-o bună zi, subit, gândul va dispărea. Veţi rămâne singur. Din această singurătate se va naşte o mare bucurip, de o mie de ori mai mare decât atunci când aţi experimentat cu copacul şi gândurile au dispărut. De o mie de ori! Veţi fi practic inundat de o fericire oceanică!

Acesta este al doilea pas. Când aţi trecut de el, puteţi trece la (al treilea:) de data

aceasta, priviţi chiar privitorul. Acum nu mai există practic un obiect al contemplării Aţi renunţat la lucruri şi la gânduri; aţi rămas singur. Acum nu mai rămâne decât să priviţi privitorul, să fiţi martorul edui care contemplă.

Din nou, la început va părea foarte dificil, căci noi nu ştim decât cum să privim *ceva* – un obiect sau un gând.

Chiar şi un gând este un obiect care poate fi privit, deşi este subtil. Acum nu mai există însă nimic, doar vidul. Nu a mai rămas decât privitorul. Va trebui să vă întoarceţi către sine.

Acesta este cel mai mare secret. Scufundaţi-vă în această solitudine, iar la un moment dat se va întâmpla. Trebuie să se întâmple. Dacă s-a petrecut de două ori, se va petrece şi a treia oară; nu vă faceţi probleme.

Când se va petrece, veţi înţelege pentru prima oară în viaţa dumneavoastră ce înseamnă, fericirea. Nu mai este acum vorba de ceva din exterior, care vă poate fi luat. Sunteţi chiar dumneavoastră, în fiinţa dumneavoastră autentică. Este esenţa dumneavoastră, şi ea nu vă va putea fi luată niciodată. Nu aveţi cum să o mai pierdeţi.

Aţi ajuns acasă.

Aşadar, trebuie să vă dezvăţaţi de lucruride gânduri, mai întâi de cele grosiere, apoi de cele subtile, şi în sfârşit, să renunţaţi la ceea ce este dincolo de obiectele grosiere şi de gândurile subtile.

MAI EŞTI AICI?

Primul lucru pe care obişnuia să-l facă maestrul zen Obaku în fiecare dimineaţă era să întrebe: „Obaku, mai eşti aici?” Discipolii lui îi spuneau: „Dacă te aude vreun trecător, o să spună că eşti nebun! De ce faci asta?”

El le răspundea: „Deoarece noaptea uit complet… Mintea mea este complet liniştită, fără vise şi fără gânduri… Când mă trezesc, trebuie să-mi reamintesc că Obaku mai este încă aici. Pe cine pot să întreb? Nu pot decât să mă întreb pe mine: „Obaku, mai eşti aici?”

Şi tot el îşi răspundea: „Da, domnule!”

Omul trebuie să aibă un respect profund pentru el însuşi. În loc vă repetaţi numele lui Rama şi Krishnao tehnică deosebită. Constă în a vă întreba – începeţi prin a vă rosti nurriele, şi apoi: „Mai eşti aici?” Nu contează dacă vă ascultă cineva. Apoi răspundeţi-vă: „Pa, domnule!”

Dacă veţi face acest lucru, veţi fi

şuiprins ce tăcere deplină va urma. Când întrebi: „Mai eşti aici?” şi îţi răspunzi singur: „Da, domnule!”, întotdeauna urmează o tăcere deplină. Metoda constă într-o amintire de sine, dublată de respect şi recunoştinţă pentru faptul că ţi s-a dăruit o nouă zi, că soarele va răsări din nou, că vei putea vedea din nou trandafirii înflorind.

Deşi noi nu meritǎm acest lucru, viaţa continuă să îşi reverse asupra noastră darurile sale abundente.

DESCOPERIŢI-VĂ PROPRIUL SUNET

Începeţi să scoateţi un sunet din gât – un geamăt, un mormăit sau o tânguire. Simţiţi valurile sonore care ies la suprafaţă. Orice formă ar lua sunetul, scufundaţi-vă în el. Nu fiţi sfioşi şi nu îl reţineţi. Dacă simţiţi nevoia să vă legănaţi trupul, faceţi-o. Lăsaţi sunetul să vă posede.

Există în fiinţa voastră un sunet puternic, la fel ca un rezervor, care doreşte uneori să explodeze. Dacă nu va exploda, nu veţi simţi lumina. Voi trebuie să-l scoateţi însă la lumină. Sunetul doreşte să se nască, iar voi trebuie să vă lăsaţi posedaţi de el. Numai aşa îl puteţi ajuta.

Esenţa fiinţei noastre este sunetul; aceasta este una din cele mai vechi revelaţii

ale fiinţei umane.

Dacă participaţi la acest proces, sunetul vostru nu va începe să se manifeste. El nu se poate manifesta plenar decât dacă vă limitaţi să-l ascultaţi în tăcere. Trebuie să devină activ, viu, să explodeze. De aceea, începeţi să mormăiţi sau să incantaţi. Dimineaţa devreme, treziţi-vă la ora 5.00, înainte de răsăritul soarelui, şi începeţi să cântaţi, să faceţi incantaţii, să mormăiţi sau să vă tânguiţi, după cum simţiţi nevoia. Aceste sunete nu trebuie să aibă o semnificaţie. Ele trebuie să fie existenţiale, nu expresive. Important este să vă bucuraţi de ele; asta este unica lor semnificaţie. Legănaţi-vă. Lăudaţi în acest fel răsăritul soarelui şi nu vă opriţi până când soareje nu a răsărit complet.

Astfel, veţi păstra întreaga zi un anumit ritm interior. Vă veţi pune la unison cu el încă dis-de-dimineaţă şi veţi constata că ziua are o calitate diferită. Veţi fi mai plin de iubire, de compasiune, de atenţie, mai prietenos; mai puţin violent, mai puţin mânios, ambiţios şi egoist.

Dacă simţiţi nevoia să dansaţi, dansaţi. Dacă simţiţi nevoia să vă legănaţi, legănaţi-vă. Important este să lăsaţi sunetul să vă

controleze, nu să-l controlaţi dumneavoastră pe el.

CONTEMPLAŢI INTERVALELE

Începeţi o mică meditaţie respiratorie.

Aşezaţi-vă pe o pernă, astfel încât fesele să stea doar cu puţin deasupra genunchilor. Îndreptaţi-vă apoi coloana. Balansaţi-vă trupul şi sesizaţi poziţia în care acesta se simte perfect echilibrat. Apoi rămâneţi în această poziţie. Continuaţi cu cercuri din ce în ce mai mici, ca să atingeţi echilibrul perfect al centrului de greutate. Când consideraţi că aveţi coloana perfect dreaptă, o stare absolut echilibrată şi că sunteţi conectat în linie dreaptă cu centrul pământului, ridicaţi-vă puţin bărbia, astfel încât urechile să fie în linie dreaptă cu umerii.

Închideţi ochii şi începeţi să vă contemplaţi respiraţia. Mai întâi inspiraţia: conştientizaţi felul în care pătrunde aerul prin nări. Însoţiţi-l până când ajunge în fundul plămânilor. Odată ajuns aici, urmează un moment în care respiraţia devine completă; este un moment foarte scurt, în care inspiraţia devină completă şi în care se produce o mică pauză, un interval între două respiraţii. Începe apoi expiraţia,

dar între inspiraţie şi expiraţie există întotdeauna un mic interval.

Acest interval are o valoare imensă. El reprezintă punctul de echilibru, pauza. Conştientizaţi apoi expiraţia, până la capăt. Urmează din nou intervalul, de data aceasta la cealaltă extremă.

Când expiraţia este completă, înainte de inspiraţie, se produce din nou o mică pauză. Contemplaţi această pauză.

Timp de 1 – 2 minute, contemplaţi-vă respiraţia. Nu trebuie să respiraţi într-o manieră particulară – este suficient să respiraţi în mod natural. Nu se pune acum problema să respiraţi profund. Tot ce trebuie să faceţi este să vă contemplaţi respiraţia naturală.

După 1 – 2 minute, după ce aţi observat succesiunea inspiraţiilor şi expiraţiilor, începeţi să număraţi: unu după prima inspiraţie. Nu număraţi expiraţiile. Numai inspiraţiile contează la numărătoare. Număraţi de la unu la zece, apoi de la zece la unu; apoi din nou de la unu la zece, şi din nou de la zece la unu. Uneori, veţi uita să vă contemplaţi respiraţia; când vă aduceţi aminte, reveniţi la acest proces. Alteori, veţi uita că aţi trecut de zece şi veţi continuă:

11,12… Reîncepeţi din nou numărătoarea de la zece la unu.

Aşadar, trebuie să vă amintiţi două lucruri: să vă contemplaţi respiraţia, dar mai ales intervalele dintre inspiraţii şi expiraţii, care vă permit să vă contemplaţi însăşi esenţa fiinţei voastre, şi să număraţi inspiraţiile, dar nu mai mult de zece, Jnainte şi înapoi.

Această metodă ajută enorm la dezvoltarea atenţiei şi a lucidităţii. Dacă nu veţi fi atent, veţi începe să vă număraţi expiraţiile, sau veţi depăşi numărul zece. Acestea sunt mici trucuri pentru a vă ajuta să rămâneţi atenţi. Practicaţi tehnica timp de 20 – 30 de minute, odată pe zi.

Dacă vă place această meditaţie, continuaţi-o. Valoarea ei este imensă.

SIMŢIŢI-VĂ LA FEL CA UN DUMNEZEU

Ideea de a te simţi una cu divinitatea ajută enorm.

Începeţi să trăiţi efectiv în acest fel. Păşiţi aşa cum ar face-o un zeu, ca şi cum în jurul dumneavoastră s-ar produce mari schimbări energetice, aşezaţi-vă ca un zeu, vorbiţi şi comportaţi-vă ca un zeu. Nu uitaţi nicio clipă că sunteţi un zeu, şi la fel sunt. Şi

celelalte fiinţe. Priviţi un copac ca şi cum dumneavoastră l-aţi fi creat. Dumneavoastră sunteţi un zeu, dar la fel este şi el.

Odată această atmosferă creată şi încetăţenită, veţi constata schimbări reale în felul în care veţi respira, în care veţi iubi, în care veţi vorbi şi veţicomunica cu ceilalţi. Această atmosferă va schimba totul în jurul dumneavoastră.

RETRĂIŢI-VĂ COPILĂRIA

Un copil trebuie protejat în o mie de feluri, dar mai devreme sau mai târziu el nu va mai avea nevoie de aceste protecţii. Ele ajung însă înrădăcinate în fiinţa lui şi continuă să acţioneze, generând la un moment dat un conflict între structura lor şi conştiinţă.

Există două posibilităţi de a rezolva acest conflict. Prima: să nu îi permiteţi conştiinţei să crească. Vă veţi simţi astfel uşurat, dar această stare este la fel ca moartea, iar costul plătit pentru ea este foarte mare. Cealaltă posibilitate constă în a sparge structura. Ea nu este deloc greu de spart, dacă procedaţi într-o manieră prietenoasă, cu înţelegere, iubire şi recunoştinţă faţă de ea, pentru că v-a ajutat până în prezent, protejându-vă.

Întreaga dumneavoastră viaţă ar trebui să devină doar o istorie a înţelegerii – fără teamă, fără mânie. Acestea nu reprezintă decât obstacole în calea înţelegerii.

Puteţi face două lucruri, care se vor dovedi extrem de utile.

Primul) în fiecare noapte, înainte de culcare, aşezaţi-vă în pat şi stingeţi lumina. Redeveniţi un copilaş, cât mai mic cu putinţă, eventual de trei ani, căci memoria noastră nu ne ajută mai mult de atât. Am uitat cu toţii ce a fost înainte. Redeveniţi un copilaş de trei ani. În cameră este întuneric, şi copilaşul este singur. Începeţi să plângeţi, să vă legănaţi şi să scoateţi sunete incoerente. Nu trebuie să rostiţi un întreg dialog coerent, căci în acest caz vă veţi redobândi controlul, iar ideea este tocmai să renunţaţi la el. Legănaţi-vă, strigaţi, râdeţi şi plângeţi. Daţi-vă drumul, indiferent ce s-ar întâmpla.

Veţi fi surprins să constataţi câte sunete vor ieşi la suprafaţă din adâncurile fiinţei dumneavoastră. Foarte rapid, veţi pătrunde în ele şi totul se va transforma într-o meditaţie pasionantă. Dacă simţiţi nevoia să strigaţi, strigaţi, fără să adresaţi strigătul cuiva. Amuzaţi-vă astfel timp de 10 – 15

minute.

Apoi culcaţi-vă, cu toată inocenţa cu care o fac copiii.

Acesta este unul din procedeele pe care le puteţi aplica pentru a topi structura din jurul inimii şi a redeveni ca un copil. Metoda trebuie aplicată noaptea.

În timpul zilei, dacă aveţi posibilitatea… dacă vă aflaţi pe o plajă, începeţi să alergaţi la fel ca un copil, să strângeţi scoici şi pietricele colorate. Sau, dacă vă aflaţi în grădină, începeţi să alergaţi după fluturi. Uitaţi devârstă; jucaţi-vă cu păsărelele şi cu animalele. Şi ori de câte ori întâlniţi copii, jucaţi-vă cu ei; nu rămâneţiadylţ. Când este posibil. Întindeţi-vă pe o pajişte şi simţiţi-văja fi ca un copilaş aşezat la soare. Ori de câte ori este posibil, dezbrăcaţi-vă complet.

Important este să vă reconectaţi la starea de copilărie, să regresaţi în timp până la cele mai îndepărtate amintiri, să mergeţi la rădăcină, căci lucrurile nu pot fi schimbate decât dacă ajungem la rădăcinile lor, altfel nu.

De aceea, aplicaţi aceste două metode. Noaptea, tehnica descrisă mai sus trebuie să devină o adevărată meditaţie. Veţi fi surprins cât de relaxat vă veţi simţi şi cât de

profund va deveni somnul dumneavoastră. Dimineaţa nu vă veţi mai trezi asudat, ca după un coşmar, speriat şi încordat. Dimpotrivă, vă veţi simţi cât se poate de relaxat, ca un copilaş, fără niciun fel de tensiuni interioare. Apoi, în timpul zilei, ori de câte ori aveţi posibilitatea, nu rataţi nicio şansă de a redeveni copil. Când vă aflaţi în baie, strâmbaţi-vă în oglindă, la fel cum fac copiii. Împroşcaţi cu apă în cadă şi nu vă sfiiţi să vă jucaţi cu răţuştele din plastic. Puteţi găsi o mie şi una de metode.

Obiectivul este deci să retrăiţi starea de copilărie.

Există ceva înăuntrul dumneavoastră, gata să înflorească, dar nu are spaţiul necesar. Acest spaţiu trebuie creat.

AMINTIŢI-VĂ DE CEL UNIC DIN INTERIOR

Amintiţi-vă întotdeauna de cel din interiorul trupului. Când mergeţi, când staţi, când mâncaţi sau când faceţi orice altceva, amintiţi-vă de cel care nu merge, nu stă, nu mănâncă şi nu face nimic din toate acestea.

Orice acţiune se realizează la suprafaţă, iar în spatele ei stă fiinţa. De aceea, fiţi conştienţi de cel care nu acţionează prin

acţiunile sale, de cel care nu se mişcă prin mişcările sale.

DANSUL LUNII

Dansaţi sub lunaplină, cântaţi sub luna plină, şi curând veţi constata că în dumneavoastră se naşte o fiinţă nouă, care nu este personalitatea dumneavoastră, cijesenţa. Luna are puterea de a o aduce la suprafaţă.

Dansul în nopţile cu lună plină este una din cele mai mari meditaţii. De aceea, fără niciun motiv special, dansaţi pur şi simplu sub luna plină, scăldându-vă în lumina ei. Când omul dansează, el este mai vulnerabil, mai deschis. Dacă vă veţi lăsa îmbătat de acest dans, dacă dansatorul va dispărea şi nu va mai rămâne decât dansul, luna va pătrunde în inima dumneavoastră, iar razele ei vordeveni însăşi esenţa fiinţei dumneavoastră.

Treptat, nopţile cu lună plină vor deveni adevărate repere în viaţa dumneavoastră.

VEDEREA CLARĂ

ÎNVĂŢAŢI SĂ VEDEŢI DINCOLO DE APARENŢE

DIAGNOSTICUL

Filosofia înseamnă să gândeşti despre

adevăr, „iubire de cunoaştere”. În India avem de-a face cu totul altceva. Noi l-am numit *darshan. Darshan* nu înseamnă gândire, înseamnă vedere.

Adevărul nu trebuie gândit, trebuie văzut. El se află deja aici. Nu trebuie să mergeţi nicăieri pentru a-l găsi. Nu trebuie să vă gândiţi la el. Dimpotrivă, trebuie să vă opriţi procesul gândirii, pentru ca el să iasă la suprafaţa fiinţei voastre.

Pentru ca lumina interioară să poată ieşi la suprafaţă şi să vă poată umple fiinţa este nevoie ca spaţiul fiinţei să fie liber. Lumina nu numai că umple fiinţa, dar emană şi în afara acesteia. Viaţa omului devine astfel ceva minunat, capătă o frumuseţe care nu aparţine trupului, ci emană din interiorul său. Este vorba de frumuseţea conştiinţei.

PRESCRIPŢII PURIFICAŢI-VĂ VEDEREA

Vederea este cea care determină existenţa lumii. Noi nu trăim în aceeaşi lume, căci maniera în care o vedem diferă de la unul la celălalt. Există tot atâtea lumi câţi oameni. Aşa se explică toate fricţiunile, toate conflictele în iubire, în prietenie, din cauza *punctelor de vedere* diferite. Acestea se pot suprapune sau se pot opune reciproc.

Uneori, ele încearcă să se manipuleze şi să se domine reciproc. Pe un nivel foarte profund există numai două tipuri de vedere, între care se dă o mare luptă. Fiecare dintre ele încearcă să-l domine pe celălalt, să îşi impună stilul.

Dacă vă întoarceţi atenţia către interior, veţi constata că există un al treilea ochi. Cei doi ochi exteriori se întâlnesc într-un punct foarte profund din fiinţa dumneavoastră. Ei nu se pot întâlni la suprafaţă – este imposibil ca ei să se întâlnească aici. Cu cât veţi privi mai departe, cu atât mai departe vor fi şi ei unul de celălalt; cu cât veţi privi mai aproape, cu atât mai apropiaţi vor fi. Dacă închideţi ochii, ei vor deveni una, şi numai acel unic ochi poate vedea realitatea aşa cum este. Este o vedere fără a vedea. Este vederea fără intermediul unui filtru. Este vederea pură, necoruptă. Când cele şapte culori ale curcubeului se topesc una în cealaltă, ele se transformă într-o culoare unică, în alb.

Oamenii sunt foarte interesaţi să aibă ochi frumoşi, ei ar face mult mai bine dacă ar fi interesaţi să aibă o vedere frumoasă. *Vedeţi* frumuseţea. Priviţi-l pe Cel Unic, nedivizat, etern, – asta vreau să spun prin

„Vedeţi frumuseţea”. Iar acest lucru este posibil. Orice om poate să facă acest lucru, dar nu a încercat niciodată. Noi nu am încercat niciodată să ne atingem potenţialul, nu am dus niciodată până la capăt posibilităţile care există în interiorul nostru. Potenţialul nostru rămâne în stadiul de sămânţă. Al treilea ochi există în orice om, dar în stadiul de sămânţă.

Meditaţi din ce în ce mai mult cu ochii închişi, încercaţi din ce în ce mai mult să *vedeţi prin ei.* La început vi se va părea extrem de dificil. Zona este foarte întunecată, căci noi am uitat să privim în interior. Am ignorat, am neglijat vederea interioară. În timp, vechile obişnuinţe vor începe să se destrame şi veţi putea vedea.

La început, nu veţi vedea decât întunericul. Este ca şi cum aţi intra în camera dumneavoastră venind de afară, unde era cald şi soarele lumina orbitor, iar camera vi se pare întunecată şi timp de câteva secunde nu vedeţi nimic. Apoi vederea se obişnuieşte. Treptat, camera nu mai pare la fel de întunecată. Ea începe să se umple de lumină.

La fel se petrec lucrurile şi cu vederea interioară. O vreme, totul vi se va părea

întunecat, dar dacă veţi insista – iar insistenţa înseamnă meditaţie, dacă veţi fi răbdător – iar răbdarea înseamnă meditaţie, dacă veţi continua să vă adânciţi, într-o bună zi veţi ajunge la sursa energiei dumneavoastră. Subit, întunericul va dispărea şi totul va deveni lumină, de o măreţie şi de o splendoare pe care nu vi le-aţi putea imagina la ora actuală.

UMPLEŢI-VĂ DE RĂSĂRITUL SOARELUI

Există oameni pentru care soarele poate funcţiona ca un mare deşteptător. Depinde de structura fiecăruia. Există alţi oameni, pe care soarele îi înnebuneşte.

Va trebui să găsiţi momentele cele mai potrivite, căci dacă soarele s-a ridicat prea tare pe cer, nu îl veţi putea privi direct. Lumina lui vă va orbi.

Dimineaţa devreme, când soarele abia a răsărit, când este mititel, la fel ca un copilaş (în India, noi numim acest soare de dimineaţă: „copilaşul-soare”), îl veţi putea privi câteva clipe, absorbind cât mai multă energie posibilă. Va trebui să găsiţi însă momentul potrivit.

Sorbiţi lumina soarelui; literalmente, sorbiţi-o. Deschideţi-vă faţă de ea şi

scăldaţi-vă în energia ei.

La apus, când soarele îşi pierde din putere, îl veţi putea privi din nou.

Încetul cu încetul, veţi putea vedea oricând soarele cu ochii închişi. Dacă veţi dobândi puterea de vizualizare, nu veţi mai avea nevoie de meditaţia asupra soarelui exterior. Cel interior va funcţiona foarte bine, căci orice există în exterior există deopotrivă şi în interior. Corespondenţa între exterior şi lăuntric este deplină.

Soarele interior trebuie descoperit şi provocat. Dacă el va începe să funcţioneze, veţi constata însă că viaţa dumneavoastră se va schimba de la sine. Veţi căpăta o mare energie, care vi se va părea inepuizabilă. Veţi putea consuma oricât de multă energie, şi ea nu se va epuiza.

Odată descoperită sursa inepuizabilă, viaţa devine infinit mai bogată. Nu veţi mai cunoaşte atunci sărăcia. Veţi fi bogaţi, chiar dacă interior. Nimic din lucrurile exterioare nu vă vor mai putea influenţa atunci; acestea vă vor lăsa rece. Indiferent dacă veţi avea succes sau nu, dacă veţi fi bogat sau veţi fi sărac, veţi şti tot timpul: „Adevărata mea bogăţie se află în interiorul meu”, „Comoara mea nu poate fi afectată de

circumstanţele exterioare”.

Aceste circumstanţe exterioare vi se par atât de importante numai pentru că nu le cunoaşteţi pe cele interioare. Când veţi cunoaşte bogăţia interioară, cea exterioară va păli. Chiar dacă veţi fi un cerşetor, vă veţi simţi ca un împărat. Chiar dacă orice demers pe care îl veţi face în lumea exterioară va fi sortit eşecului, vă veţi simţi un om de succes. Nimic nu vă va mai putea speria sau întrista; lumina interioară aduce cu sine o fericire intrinsecă, ce nu depinde de circumstanţele exterioare.

Aceasta este cât se poate de reală!

LĂSAŢI-VĂ PRIVIT DE DUMNEZEU

Una din metodele spirituale cele mai vechi constă în a-ţi imagina că Dumnezeu te priveşte. Dacă această idee – că Dumnezeu te priveşte – se înrădăcinează adânc în subconştientul tău, în fiinţă încep să se producă schimbări subtile. Dintr-odată, îţi dai seama că nu mai poţi face anumite lucruri. Ele par acum, când Dumnezeu te priveşte, de-a dreptul absurde, de-a dreptul prosteşti. În schimb, alte lucruri, pe care nu le-ai putut face niciodată, devin acum, când Dumnezeu te priveşte, cu uşurinţă posibile.

Aceasta este doar o tehnică, pentru a

crea o situaţie nouă în existenţa ta. După numai şapte zile, veţi începe să observaţi schimbările subtile care au început să se petreacă: dintr-odată, veţi simţi că mergeţi altfel, cu mai multă eleganţă, cu mai multă graţie, căci ştiţi că sunteţi privit de Dumnezeu. Acum nu mai sunteţi singur; prezenţa divină vă însoţeşte pretutindeni.

Să spunem că vă aflaţi în baie şi dintr-odată vă daţi seama că cel mic vă priveşte prin gaura cheii. Ce faceţi atunci? Nu vă schimbaţi imediat comportamentul? Dacă vă aflaţi pe stradă şi sunteţi absolut singur, mergeţi cu siguranţă într-un anume fel. Dacă observaţi însă că se apropie cineva, mersul dumneavoastră se schimbă pe loc.

Când cineva te observă, devii mai atent şi mai conştient. Când ştii că cineva te priveşte, nu poţi rămâne letargic sau inconştient.

Dacă acest sentiment, că Dumnezeu vă priveşte, va deveni parte integrantă din subconştientul dumneavoastră, veţi constata că veţi deveni mult mai conştient. Va trebui să fiţi atent la toate. De aceea, aşezaţi-vă în linişte, cu ochii închişi, şi simţiţi prezenţa divină pretutindeni în jurul dumneavoastră. Simţiţi noua conştiinţă care

se naşte în fiinţa dumneavoastră şi deveniţi un pilon de lumină.

Atunci când mâncaţi sau când vorbiţi, amintiţi-vă că Dumnezeu vă priveşte. Dintr-odată, veţi constata că nu mai puteţi spune prostii. Cuvintele dumneavoastră vor deveni mai încărcate cu semnificaţii, mai poetice; la un moment dat, vor căpăta chiar o muzicalitate pe care nu au avut-o niciodată până atunci. Dacă iubiţi un prieten, veţi constata că iubirea dumneavoastră capătă calitatea rugăciunii, dacă ştiţi că Dumnezeu vă priveşte. Orice acţiune devine atunci o ofrandă.

PRIVIREA LUNII

Nopţile cu lună plină au o influenţă alchimică asupra conştiinţei umane.

Cu cinci zile înainte de prima noapte cu lună plină, aşteptaţi în fiecare noapte câte o oră. Timp de cinci nopţi la rând, aşteptaţi câte o oră. Când a sosit noaptea cu lună plină, aşteptaţi două sau trei ore. Nu trebuie să faceţi nimic; doar să fiţi prezent, disponibil. Dacă se întâmplă ceva, să fiţi pregătit. Dacă nu se întâmplă, cel puţin nu aveţi nimic de pierdut. Nu trebuie să fiţi frustrat că nu s-a întâmplat nimic. Invers, dacă se întâmplă ceva, nu trebuie să credeţi

că aţi realizat ceva fantastic, căci atunci nu se va mai întâmpla a doua oară. Dacă se întâmplă, fiţi recunoscător. Dacă nu se întâmplă, continuaţi să aşteptaţi.

În fiecare noapte cu lună plină, începeţi să aşteptaţi. Nu vă puneţi dorinţe, căci acestea reprezintă o tulburare şi pot strica totul. Nopţile cu lună plină sunt porţi către lumea de dincolo. Aşteptaţi... cu o răbdare deplină, fără să vă grăbiţi. Nu forţaţi lucrurile.

Fenomenul nu poate fi influenţat de om, dar poate fi invitat de acesta într-o manieră foarte subtilă.

Faceţi o baie, cântaţi un cântec, rămâneţi tăcut în noapte – şi aşteptaţi să se întâmple. Simţiţi lumina lunii care se revarsă asupra voastră. Dansaţi puţin, apoi rămâneţi din nou în linişte şi aşteptaţi.

Faceţi din nopţile cu lună plină nopţile dumneavoastră speciale de meditaţie. Veţi profita foarte mult de pe urma lor.

SURSA LUMINII

Meditaţi asupra luminii exterioare şi asupra celei interioare. Lăsaţi lumina să devină tovarăşul dumneavoastră. Gândiţi-vă la ea şi contemplaţi-o.

Priviţi cum apare şi cum dispare de pe

cer o stea, priviţi felul în care răsare sau apune soarele, priviţi lumina lunii sau a unei simple lumânări. Din când în când, închideţi ochii şi căutaţi lumina interioară.

Într-o bună zi, o veţi găsi, iar descoperirea vi se va părea fascinantă. Nimic altceva nu se compară cu ea. În acea zi, veţi deveni un nemuritor.

MEDITAŢIA ASUPRA CELUI DE-AL TREILEA OCHI

Corpul trebuie să fie foarte relaxat în această meditaţie, astfel încât să puteţi uita complet de el. Aici este întregul secret. Dacă puteţi uita de corp, înseamnă că postura este corectă. Indiferent de poziţie alegeţi, dacă puteţi uita de corp, aţi găsit postura corectă. Staţi cât mai confortabil cu putinţă şi renunţaţi la ideea greşită că pentru a medita trebuie să stai într-o postură oarecum inconfortabilă.

În continuare, masaţi cel de-al treilea ochi, spaţiul central dintre sprâncene, timp de trei minute. Plasaţi adâncitura palmei pe cel de-al treilea ochi şi masaţi zona cu o mişcare de jos în sus, foarte lent şi cu multă blândeţe. Trăiţi sentimentul că încercaţi să deschideţi o fereastră. Cel de-al treilea ochi

este fereastra, iar acest masaj ajută la deschiderea ei. Dacă după trei minute constataţi că nu s-a produs nicio schimbare la nivelul energiei dumneavoastră, începeţi să masaţi în sensul acelor de ceasornic.

Există două categorii de oameni. În cazul unora, cel de-al treilea ochi se deschide dacă este masat de jos în sus, în cazul altora, dacă este masat de sus în jos. Cei mai mulţi fac parte din prima categorie, aşa că încercaţi mai întâi masajul de jos în sus.

În continuare, vizualizaţi un mic punct luminos, chiar între sprâncene. Pentru a conştientiza mai bine locul, puteţi aşeza pe el un *bindi,* acel mic ornament pe care îl folosesc femeile indiene pentru a marca cel de-al treilea ochi. Apoi închideţi ochii şi căutaţi punctul luminos. Imaginaţi-vă o stea care luminează acolo, cu o lumină albăstrie. Privirea trebuie orientată ascendent (inclusiv ochii).

De fapt, nu acel punct este cu adevărat important; esenţial este ca ochii să privească în sus. Când ochii privesc în sus, întregul trup se linişteşte. Acest lucru se întâmplă de pildă atunci când intraţi în starea de somn profund fără vise. De aceea,

această poziţie a ochilor poate fi folosită şi în timpul meditaţiei. Aşadar, această tehnică are drept scop orientarea ochilor de jos în sus.

Dacă vă orientaţi privirea în sus, şezutul pe un scaun este mai uşor decât poziţia şezând pe podea. Nu încrucişaţi picioarele. Lăsaţi tălpile să se sprijine de podea.

Nu puneţi niciodată ceasul să sune în timpul acestei meditaţii. Dacă doriţi, puteţi aşeza un ceas lângă dumneavoastră, iar atunci când consideraţi necesar, puteţi deschide ochii, priviţi ceasul, apoi îi închideţi la loc. În acest fel, meditaţia dumneavoastră nu va fi deloc afectată. Nu puneţi însă niciodată ceasul să sune şi nu rugaţi pe nimeni să vă avertizeze că a trecut o oră, căci aceste avertismente se pot transforma în şocuri şi sunt suportate foarte greu de organism.

Purtaţi haine cât mai uşoare. Ideal ar fi fiţi complet gol; dacă nu se poate, purtaţi o robă lungă, fără lenjerie de corp.

Meditaţi timp de o oră. Dacă puteţi face de două ori pe zi această meditaţie, ar fi şi mai bine. Dacă nu, o oră este suficient. În cazul în care puteţi medita mai mult de o oră, ar fi şi mai bine.

MINTEA ŞI ZIDUL

În fiecare zi, timp de o oră, rămâneţi în faţa unui zid. Priviţi zidul cu ochii pe jumătate închişi, astfel încât să vă puteţi vedea vârful nasului. Rămâneţi liniştit în faţa zidului, astfel încât să nu puteţi vedea nimic altceva.

Staţi cât mai relaxat, iar dacă apar gânduri, priviţi-le cum trec în spaţiul dintre dumneavoastră şi zid. Nu contează dacă este vorba de fantezii, vise, prostii… Conştientizaţi doar faptul că ele trec prin spaţiul dintre dumneavoastră şi zid.

După circa două săptămâni, veţi începe să înţelegeţi ce înseamnă starea de martor.

FIŢI LA FEL CA UN ANIMAL

Animalele au acces mai uşor la cel de-al treilea ochi, căci corpul lor este orizontal. Omul stă vertical. Atunci când este direcţionată în sus, energia trebuie să înfrunte forţa gravitaţiei, ceea ce explică dificultatea ei de a avansa ascendent. Ea nu poate ajunge decât cu mare dificultate la nivelul ochilor. De aceea, pentru deschiderea celui de-al treilea ochi este nevoie de un impuls uriaş. Din acest motiv, multe şcoli de yoga recomandă *shirshasana,* postura statului pe cap, pentru a crea acest

impuls.

Eu nu recomand atât de insistent această poziţie, căci impulsul energetic poate fi copleşitor pentru unii. Ea nu trebuie recomandată decât în anumite cazuri rare, căci în caz contrar poate distruge sistemul nervos subtil al omului. Odată distruşi aceşti nervi, este foarte greu ca ei să fie refăcuţi. Eventual, adeptul poate ajunge la cel de-al treilea ochi, dar rămâne orb în ceea ce priveşte alte tipuri de inteligenţă.

În schimb, mersul ca un animal este o tehnică extrem de frumoasă. Impulsul energetic nu este la fel de puternic. Nu este nici prea mare, nici prea mic. Este exact atât cât trebuie să fie. Dacă mergeţi în patru labe, la fel ca un câine, şi începeţi să gâfâiţi (cum face acesta), gâfâitul vă poate ajuta mult centrul gâtului. Acesta este situat în imediata apropiere a celui de-al treilea ochi, chiar sub el. De aceea, atunci când centrul gâtului începe să funcţioneze, energia trece mult mai uşor la nivelul celui de-al treilea ochi.

Animalele trăiesc într-o lume total diferită de a noastră, iar motivul este că au coloana vertebrală orizontală. Omul s-a

separat de lumea animală tocmai din cauza coloanei sale verticale. Din când în când, ne-ar face bine tuturor să redevenim la fel ca animalele. Metoda ne ajută să restabilim contactul cu trecutul nostru, cu întreaga noastră moştenire, să nu ne mai simţim separaţi. Noi facem parte din lumea animală.

Această tehnică descătuşează o mare cantitate de energie spontană, iar grijile tind să dispară. Veţi gândi mai puţin şi vă veţi simţi mai mult ca nişte animale. Acestea trăiesc în prezent, nu se gândesc la trecut, nici la viitor, şi nici chiar la prezentul pe care îl trăiesc. Există pur şi simplu, întotdeauna gata să reacţioneze la orice impuls exterior, dar fără să cumpănească asupra lui.

CEAŢA AURIE

Când mergeţi la culcare, stingeţi lumina şi aşezaţi-vă în pat. Închideţi ochii, relaxaţi-vă trupul şi vizualizaţi o lumină aurie, ca un fel de ceaţă, care umple camera. Vizualizaţi căderea acestei ceţe aurii timp de un minut. După numai câteva zile, veţi vedea întreaga cameră umplându-se de această lumină aurie.

Apoi inspiraţi şi simţiţi cum ceaţa aurie

pătrunde profund în inima dumneavoastră, după care expiraţi şi simţiţi că ceaţa aurie iese din inimă, care rămâne complet goală. Continuaţi astfel o vreme: ceaţa aurie intră şi iese succesiv din inima dumneavoastră, din fiinţa dumneavoastră, ca un fel de inspiraţie urmată de expiraţie. Când inspiraţi ceaţa pătrunde în interior, când expiraţi iese.

Practicaţi tehnica timp de 5 – 7 minute, apoi culcaţi-vă. Aveţi însă grijă să vă culcaţi golit de ceaţa aurie. Veţi constata că somnul va fi diferit faţă de alte nopţi, un fel de vid, de nimic, de nefiinţă. Dimineaţa vă veţi trezi ca şi cum aţi fi călătorit într-o ţară străină şi ca şi cum aţi fi dispărut în totalitate.

Dimineaţa, înainte de a vă da jos din pat, repetaţi tehnica timp de cinci minute. De data aceasta, când vă daţi jos din pat, aveţi grijă să o faceţi în timp ce sunteţi plin de lumina aurie. Când vă culcaţi, goliţi-vă de lumină, când vă treziţi, umpleţi-vă cu ea.

Reţineţi ceaţa aurie în interior şi daţi-vă jos din pat. În acest fel, veţi simţi întreaga zi o energie subtilă care curge prin fiinţa dumneavoastră, o energie aurie. Noaptea vă goliţi, ziua vă umpleţi. Ziua trebuie să fie o expresie a plenitudinii, iar noaptea una a

vidului.

Următorul pas constă în a deveni un observator. Când ceaţa apare, fiţi observatorul ei. Când vă umple fiinţa, observaţi-o. Când vă goliţi inima de lumină, contemplaţi acest proces. Nu mai sunteţi acum nici plin, nici gol, nici zi, nici noapte, sunteţi doar un martor.

6

CONTROLUL STĂRILOR DE SPIRIT

DEVENIŢI STĂPÂNUL LUMII VOASTRE EMOŢIONALE

DIAGNOSTICUL

Suferinţa vă poate oferi multe lucruri pe care fericirea nu vi le poate oferi. De fapt, fericirea vă răpeşte multe lucruri. Ea vă răpeşte tot ce aţi avut vreodată, tot ce aţi fost vreodată; fericirea vă distruge! Suferinţa vă hrăneşte egoul, în timp ce fericirea este în esenţă o stare de dincolo de ego.

Aceasta este toată problema. Aşa se explică de ce oamenilor le este atât de greu să fie fericiţi, de ce milioane de oameni din întreaga lume au decis să fie nefericiţi. Suferinţa vă dăruieşte un ego foarte

puternic, bine cristalizat. Atunci când suferiţi, *existaţi*. Când sunteţi fericiţi, *nu existaţi.* Suferinţa aduce după sine cristalizare, fericirea aduce diluareTJ

Dacă înţelegeţi acest mecanism, lucrurile vă vor deveni foarte clare.

[Suferinţa vă face să păreţi speciali. Fericirea este un fenomen universal, nu are nimic special. Copacii, animalele, păsările – toate sunt fericite. Întreaga existenţă este fericită, cu excepţia omului. Suferind, omul devine absolut special, iese în evidenţă.

Suferinţa vă ajută să atrageţi atenţia altor persoane. Când suferiţi, altcineva are grijă de voi, vă oferă simpatia, vă iubeşte. Toată lumea se ocupă de voi. Cine ar putea să rănească pe cineva care suferă? Cine poate intra în conflict cu o persoană suferindă? Ar fi de neacceptat.

Omul care suferă este îngrijit şi iubit. De aceea, investiţia în suferinţă aduce mari dividende. Dacă soţia nu suferă, soţul are tendinţa să uite de ea. Dacă suferă, el nu-şi va mai permite să o neglijeze. Dacă soţul suferă, întreaga familie – soţia, copiii – sunt în jurul lui, îngrijoraţi; asta îi dă o mare alinare. Omul nu se mai simte singur; are o familie, are prieteni.

Când sunteţi bolnavi, deprimaţi, suferinzi, prietenii vă fac vizite, vă consolează, vă mângâie. Când sunteţi fericiţi, aceiaşi prieteni vă invidiază. Dacă sunteţi cu adevărat fericiţi, veţi constata că toată lumea se întoarce împotriva voastră.

Nimeni nu suportă un om fericit, căci acesta răneşte egourile celor din jur. Ei încep să se gândească: „Deci, tu ai devenit fericit, în timp ce noi continuăm să ne târâm prin întuneric, prin suferinţă şi prin iad. Cum îndrăzneşti să fii fericit, când noi suferim atât de mult? **

Evident, în aceste condiţii toată lumea este alcătuită numai din oameni nefericiţi, şi nimeni nu este atât de curajos să se împotrivească tendinţei generale; este prea periculos, prea riscant. Este mai bine să te agăţi de suferinţă, să rămâi în mulţime. Când eşti fericit, eşti un individ; când suferi, faci parte integrantă din mulţime – eşti un hindus, un mahomedan, un creştin, eşti indian, arab, japonez.

Fericirea… Ştiţi voi ce este fericirea? Este ea hindusă, creştină, mahomedană? Fericirea este pur şi simplu fericire. Cine o trăieşte se simte transportat într-o altă lume. El nu mai face parte din lumea creată

de om, din trecut, din această istorie hidoasă. De fapt, el iese complet în afara timpului. Când eşti cu adevărat fericit, timpul dispare; la fel şi spaţiul.

Albert Einstein spunea că în trecut oamenii de ştiinţă credeau că există două realităţi diferite – timpul şi spaţiul. El a afirmat însă că acestea nu reprezintă două realităţi, ci două feţe ale aceleiaşi realităţi unice. Aşa a apărut cuvântul spaţio-temporal, un singur cuvânt. Timpul nu este altceva decât a patra dimensiune a spaţiului.

Einstein nu era un mistic. Altminteri, el ar fi vorbit şi despre o a treia realitate, cea transcendentală, care nu este nici timp, nici spaţiu. Aceasta este şi ea prezentă; eu o numesc starea de martor. Când toate cele trei realităţi sunt prezente, putem vorbi de o treime completă. Acesta este conceptul de *trimurti,* cele trei feţe ale lui Dumnezeu. Realitatea are patru dimensiuni: trei ale spaţiului, şi o a patra a timpului.

Mai există însă şi altceva, care nu poate fi numit a cincea dimensiune, căci nu este ceva separat de celelalte. Ea se referă la totalitate, la transcendenţal. Când sunteţi fericiţi, voi alunecaţi treptat către

transcendental. Nu este ceva social, nu este tradiţional, practic, nu are nimic de-a face cu mintea umană.j

— Priviţi-vă în faţă suferinţa, contemplaţi-o, şi veţi afla care sunt cauzele ei. Apoi priviţi acele momente în care, din când în când, vă permiteţi o clipă de bucurie, şi constataţi care sunt diferenţele.

Iată ce veţi constata: când eşti nefericit, eşti conformist. Societatea îi adoră pe conformişti, oamenii îi respectă. Poţi chiar să devii un sfanţ dacă eşti conformist. Nu întâmplător, toţi sfinţii voştri au fost nişte nefericiţi. Suferinţa este scrisă cu litere mari pe frunţile lor, în ochii lor. Fiind atât de nefericiţi, ei s-au împotrivit pe faţă bucuriei, considerând-o doar o formă de hedonism. Ei au condamnat orice bucurie ca pe un păcat. Eu fost nefericiţi, şi au dorit ca întreaga lume să fie la fel de nefericită ca şi ei. De fapt, nici nu ar fi putut fi consideraţi sfinţi decât într-o lume nefericită. Într-o lume fericită ar fi fost probabil spitalizaţi, trataţi mental. Cu toţii sunt nişte fiinţe patologice.

Personal, am văzut destui sfinţi şi am studiat viaţa celor din trecut. 99% dintre ei sunt pur şi simplu anormali, nevrotici sau chiar psihotici. Cu toate acestea, au fost

respectaţi, dar numai din cauza suferinţei lor.

Marii sfinţi au ţinut posturi de lungă durată, s-au autotorturat. Mie nu mi se pare un lucru prea inteligent. În primele zile, în prima săptămână, da, este un lucru dificil, în a doua săptămână devine însă foarte uşor, iar începând din a treia devine dificil să mănânci. În cea de-a patra săptămână ai uitat complet de faptul că ţii post. Corpul se bucură că îşi consumă rezervele şi se simte uşor, căci nu mai are probleme cu digestia. Toată energia pe care o folosea anterior pentru digestie alimentează acum capul. Omul poate gândi mai mult, se poate concentra mai uşor, poate uita de corp şi de nevoile sale.

Toate acestea nu fac însă decât să creeze oameni nefericiţi şi o societate nefericită; Priviţi-vă în faţă suferinţa şi veţi descoperi câteva aspecte fundamentale: unu – ea vă conferă respectabilitate. Oamenii din jur vă simpatizează mai mult, vă arată mai multă prietenie. Cine suferă are mai mulţi prieteni. Lumea în care trăim este o lume ciudată; ceva nu este în regulă cu ea. Lucrurile ar trebui să stea invers: omul fericit ar trebui să aibă mai mulţi prieteni.

Dar dacă sunteţi fericiţi, cei din jur vor fi invidioşi şi nu vă vor mai arăta prietenie. Ei se vor simţi înşelaţi, căci voi veţi avea ceva ce lor le lipseşte. De ce sunteţi fericiţi? De aceea, de-a lungul timpului, oamenii au învăţat un mecanism subtil: să îşi reprime fericirea şi să manifeste suferinţa. Aceasta a devenit a doua noastră natură.

Este necesar să renunţaţi la acest mecanism. Trebuie să învăţaţi cum să fiţi fericiţi şi cum să-i respectaţi pe cei care sunt fericiţi. Veţi aduce astfel un mare serviciu umanităţii. Nu îi simpatizaţi prea mult pe cei nefericiţi. Ajutaţi-i, dar nu-i simpatizaţi. Nu le băgaţi în cap ideea că nefericirea este o calitate. Lăsaţi-i să înţeleagă că îi ajutaţi, „dar nu pentru că te respect, ci pur şi simplu pentru că suferi”, şi că nu faceţi altceva decât să fi ajutaţi să iasă din starea de nefericire, deoarece aceasta este hidoasă. Ajutaţi-i să înţeleagă că nefericirea este hidoasă, că a fi nefericit nu este o virtute, că nu aduc niciun serviciu umanităţii

Fiţi fericiţi, respectaţi fericirea şi ajutaţi-i pe oameni să înţeleagă că ea este scopul vieţii – *satchitananda.* Misticii din Orient au afirmat dintotdeauna că Dumnezeu are

trei calităţi: aceea de *sat:* adevărul sau existenţa pură, *chit:* conştiinţa pură, şi *ananda:* beatitudinea sau fericirea pură. Oriunde există fericire, Dumnezeu este prezent. Când vedeţi un om fericit, respectaţi-l, căci el este un sfânt. Când participaţi la o adunare în care oamenii sunt fericiţi, bucuraţi-vă, căci participaţi la o ceremonie sacră.

PRESCRIPŢII

TRANSCENDEŢI RUTIMELE MINŢII

Vă simţiţi trist? Dansaţi, sau faceţi un duş, şi veţi constata cum tristeţea dispare din trupul dumneavoastră, odată cu căldura corporală. Conştientizaţi cum odată cu transpiraţia şi cu praful, tristeţea este alungată din trupul dumneavoastră de apa care curge. Constataţi ce se întâmplă.

Urmăriţi să vă puneţi mintea în situaţii în care să nu poată funcţiona la fel ca mai înainte.

Toate tehnicile care au fost create de-a lungul timpului nu sunt altceva decât modalităţi de a distrage mintea de la vechile sale obişnuinţe.

Spre exemplu, dacă vă simţiţi furios, faceţi câteva respiraţii profunde. Inspiraţi adânc şi expiraţi prelungit timp de două

minute. Veţi constata că mânia a dispărut. De ce? Mintea devine confuză. Ea nu poate stabili nicio corelaţie între cele două situaţii. Se va întreba: „De când respiră profund cineva care este foarte furios? Ce se petrece? **

Aşadar, faceţi orice vă trece prin minte pentru a pune mintea în asemenea situaţii, dar nu repetaţi niciodată aceeaşi metodă. Aici e tot secretul. În caz contrar, dacă de fiecare dată când sunteţi trist veţi face un duş, mintea va sfârşi prin a asocia cele două acţiuni. După 3 – 4 repetiţii, ea îşi va spune: „Am înţeles; eşti trist, de aceea faci duş”. Şi astfel, duşul va deveni parte integrantă din tristeţea dumneavoastră. Nu repetaţi niciodată de două ori aceeaşi acţiune. Continuaţi să vă surprindeţi mintea de fiecare dată. Fiţi inventiv.

Să spunem că partenerul dumneavoastră vă spune ceva şi vă enervaţi. În asemenea momente, aţi dorit întotdeauna să aruncaţi cu ceva în el. De data aceasta, introduceţi o schimbare: duceţi-vă şi îmbrăţişaţi-l! Sărutaţi-l pătimaş, surprinzându-l inclusiv pe el. Dintr-odată, lucrurile nu vor mai fi la fel. Veţi înţelege astfel că mintea nu este altceva decât un mecanism; de aceea, ea nu

poate face faţă decât vechilor rutine. Tot ceea ce este nou o surprinde şi o lasă fără apărare.

Deschideţi fereastra şi lăsaţi aerul proaspăt să intre.

SCHIMBAŢI MODELUL MÂNIEI

Vă puteţi elibera de o stare de o mie şi una de ori, dar dacă nu veţi schimba modelul de bază, ea se va acumula din nou. Nu este nimic greşit în a elimina energia negativă. Procesul este benefic, dar nu conduce niciodată la o stare permanentă.

Metodele orientale sunt complet diferite de cele occidentale. Ele nu sunt cathartice. Dimpotrivă, ele îl provoacă pe om să se confrunte direct cu modelul pe care îl repetă. Nu sunt preocupate de eliminarea energiei negative, ci de mecanismele care generează această energie, care o reprimă şi conduc la mânie, la tristeţe, la depresii şi nevroze. Modelul este cel care trebuie schimbat. Să elimini energia este ceva simplu. Să schimbi modelul este infinit mai dificil.

Încercaţi să schimbaţi aceste modele.

În fiecare zi, timp de cinci minute, alegeţi un moment în care vă simţiţi bine, închideţi uşa şi încercaţi să deveniţi furios –

fără a vă elibera însă de această furie. Forţaţi nota, înnebuniţi de mânie, dar nu vă descărcaţi de ea. Nu loviţi nici măcar o pernă. Reprimaţi-o în toate felurile. Înţelegeţi ce zic? Metoda este opusă procesului de *catharsis.*

Dacă simţiţi o tensiune la nivelul stomacului şi faptul că sunteţi gata să explodaţi, contractaţi şi mai tare stomacul. Dacă simţiţi că umerii devin tensionaţi, contractaţi-i şi mai mult. Aduceţi întregul corp la un maximum de tensiune, ca şi cum ar fi un vulcan sub presiune, dar fără un crater deschis. Aici este secretul: nu trebuie să existe niciun fel de descărcare, nicio eliberare a energiei. Nu ţipaţi, căci în acest fel stomacul se va detensiona. Nu loviţi nimic, căci umerii se vor relaxa.

Fierbeţi astfel timp de 15 minute, ca şi cum aţi fi ajuns la o sută de grade. Timp de 15 minute, aduceţi tensiunea interioară la apogeu. Puneţi ceasul să sune după 15 minute, iar în clipa în care sună, forţaţi nota la maximum.

Când alarma s-a oprit, rămâneţi în tăcere, închideţi ochii şi priviţi cu detaşare ce se petrece. Relaxaţi-vă întregul corp.

Practicaţi această metodă timp de două

săptămâni. Această încălzire a sistemului va genera topirea rutinelor mâniei.

PĂTRUNDEŢI ADÂNC ÎN INTERIORUL LUI „NU”.

Încercaţi această metodă în fiecare noapte, timp de 60 de minute. În primele 40 de minute, urmăriţi să deveniţi cât mai negativ. Închideţi uşa, trageţi jaluzelele, scoateţi telefonul din priză şi spuneţi-le tuturor că nu puteţi fi deranjat în următoarea oră. Puneţi pe uşă un afiş în care rugaţi să fiţi lăsat în pace. Creaţi o atmosferă cât mai sumbră. Puneţi o muzică sinistră şi simţiţi-vă mort.

Rămâneţi astfel şi simţiţi-vă negativ. Repetaţi *mantra* „Nu”. Aduceţi-vă aminte de cele mai cumplite scene din trecut, când vă simţeaţi deprimat şi când doreaţi să vă sinucideţi, când vi se părea că viaţa nu merită trăită – şi exageraţi aceste scene la maximum. Amplificaţi această atmosferă. Mintea va încerca să vă distragă atenţia, spunându-vă: „Ce te-a apucat? Uite, noaptea este atât de frumoasă, cu lună plină! 44 Nu o ascultaţi. Spuneţi-i să revină mai târziu cu asemenea argumente. Deocamdată vă dăruiţi în întregime

negativităţii. Faceţi din ea aproape o religie. Plângeţi, ţipaţi, înjuraţi, urlaţi – faceţi tot ce vă trece prin minte pentru a amplifica această stare. Un singur lucru este important: să nu fiţi fericit. Nu vă permiteţi nici măcar o clipă de fericire. Dacă vă surprindeţi fericit, daţi-vă imediat o palmă! reveniţi imediat la negativitate. Loviţi pernele, luptaţi-vă cu ele sau săriţi asupra lor. Fiţi dur! Veţi constata că nu este deloc uşor să fii atât de negativ timp de 40 de minute încontinuu.

Aceasta este una din legile de bază ale minţii: este foarte greu să faci ceva conştient, căci atunci apare o separare. Realizezi acţiunea respectivă, dar eşti simultan şi martorul ei, nu te identifici cu ea. Apare o distanţă, care generează o frumuseţe incredibilă. Nu vreau să spun prin asta că această distanţă trebuie *creată.* Ea este independentă, nu depinde de dumneavoastră.

După cele 40 de minute, ieşiţi din starea de negativitate. Aruncaţi pernele, aprindeţi luminile, puneţi o muzică frumoasă şi dansaţi timp de 20 de minute. Repetaţi ***mantra:*** „Da”. Apoi faceţi un duş bun.

Metoda vă permite să înţelegeţi mai bine

manifestarea negativităţii şi vă dă o perspectivă mai bună asupra valorii lui da. Ea are o mare putere de purificare. Fără a pătrunde adânc în rădăcina lui „nu”, nimeni nu poate atinge apogeul lui „da”. Trebuie mai întâi să îl luaţi pe un în braţe; da-ul se va naşte apoi de la sine.

DEZLĂNŢUIŢI TIQRUL

Viaţa este un fenomen incredibil de vast. Este imposibil să o controlezi. Dacă doriţi să o puteţi gestiona cât de cât, va trebui să o reduceţi la minimum. Numai aşa poate fi controlată ea. În caz contrar, viaţa este sălbatică ca şi norii, ca ploaia, ca vântul, cerul şi copacii.

Noaptea, faceţi următoarea meditaţie. Simţiţi că nu mai sunteţi un om, ci un animal. Puteţi alege orice animal doriţi. Dacă preferaţi pisicile, puteţi alege să fiţi o pisică. Dacă preferaţi câinii, puteţi alege să fiţi un câine. Puteţi fi… un tigru, sau orice altceva doriţi. Alegeţi un animal, apoi identificaţi-vă cu el. Deveniţi una cu el.

Timp de 15 minute, bucuraţi-vă la maximum de această fantezie. Dacă aţi ales să fiţi un câine, lătraţi şi faceţi tot ce ştiţi că face un câine, dar faceţi aceste lucruri *cu adevărat!* Nu vă impuneţi nici cel mai mic

control. Un câine nu are control, el dispune de o libertate absolută. De aceea, orice vă vine să faceţi, nu ezitaţi nicio clipă. Nu introduceţi elementul strict uman al controlului. Fiţi un câine autentic! Timp de 15 minute, mergeţi în patru labe prin cameră, tăvăliţi-vă pe covor, lătraţi şi săriţi. Continuaţi astfel timp de şapte zile. Veţi avea o revelaţie.

Dacă sunteţi prea sofisticat şi prea civilizat, această metodă vă va schimba. Aveţi nevoie de ceva mai multă energie animală. Prea multă civilizaţie strică. În doze mici este utilă, dar în doze mari devine toxică. Omul ar trebui să nu piardă niciodată din vedere rădăcinile lui animale. Dacă veţi putea învăţa să vă descătuşaţi latura animală a fiinţei, multe din problemele voastre vor dispărea. Începeţi chiar în noaptea aceasta, şi amuzaţi-vă!

INTERVENŢIA ÎN MOMENTE DE CRIZĂ

Atunci când simţiţi o mare presiune venită din exterior – şi în viaţă există destule asemenea momente – intrarea în meditaţie devine foarte dificilă. De aceea, înainte de meditaţie, este nevoie să faceţi ceva pentru a reduce această presiune. Abia

apoi veţi putea intra în meditaţie, altfel nu.

Timp de 15 minute, rămâneţi pur şi simplu în tăcere şi gândiţi-vă că Întreaga lumeeste jioar un vis – şi ea chiar este! Gândiţi-vă la întreaga lume ca la un vis, şi ea îşi va pierde semnificaţia.

Un al doilea aspect: amintiţi-vă că mai devreme sau mai târziu totul va dispărea, inclusiv dumneavoastră. Nu aţi fost întotdeauna aici, nu veţi fi de-a pururi aici. Nimic nu este permanent.

În al treilea rând, aduceţi-vă aminte că sunteţi un martor. Viaţa este doar un vis trecător, un film la care asistaţi.

Amintiţi-vă aceste trei lucruri: că lumea este doar un vis şi că totul trece, inclusiv dumneavoastră. Moartea se apropie cu paşi repezi, şi singura realitate care există este martorul interior. De aceea, relaxaţi-vă corpul şi timp de 15 minute fiţi un martor. Apoi puteţi intra în meditaţie. Starea de martor elimină rapid presiunea exterioară.

Când presiunea exterioară dispare, nu este necesar să mai aplicaţi această metodă preliminară, altminteri vă veţi obişnui cu ea şi nu veţi mai putea medita decât dacă o veţi practica înainte. Ea nu trebuie aplicată decât în condiţii particulare, când vă este

imposibil să intraţi altfel în meditaţie. Dacă o practicaţi în fiecare zi, nu veţi face nimic rău, dar îşi va pierde efectele, şi când veţi avea cu adevărat nevoie de ea, nu va mai fi eficientă. De aceea, folosiţi-o homeopatic. Când viaţa vi se pare prea dură şi vă simţiţi deprimat, aplicaţi-o, pentru a vă putea relaxa.

TAI CHI AL SUFERINŢEI

Ori de câte ori simţiţi că sunteţi nefericit, pătrundeţi lent în starea de nefericire. Nu vă grăbiţi. Faceţi mişcări lente, la fel ca în Tai Chi.

Dacă vă simţiţi trist, închideţi ochii şi lăsaţi filmul să se deruleze cu încetinitorul. Pătrundeţi foarte, foarte lent în starea de tristeţe şi observaţi ce se întâmplă. Vizualizaţi imaginea de ansamblu, pătrundeţi în fiecare acţiune, în fiecare fibră a tristeţii. Dacă vă simţiţi mânios, faceţi acelaşi lucru.

Timp de câteva zile, faceţi mişcări foarte lente, şi în general, încetiniţi întreg ritmul în care trăiţi. Spre exemplu, dacă mergeţi undeva, mergeţi ceva mai lent decât obişnuiaţi înainte. Dacă mâncaţi, mâncaţi mai lent şi mestecaţi mai multă vreme. Dacă de regulă vă lua 20 de minute ca să vă

terminaţi masa, acum prelungiţi-o la 40 de minute. Încetiniţi totul. Dacă vă deschideţi foarte rapid ochii, faceţi-o mai lent. Faceţi un duş care durează o perioadă dublă faţă de cea normală.

Atunci când faci totul mai lent, întregul tău mecanism îşi încetineşte ritmul. El este unul singur: cu acelaşi mecanism mergeţi, vorbiţi, deveniţi furios. Nu există două mecanisme diferite. Există doar un singur mecanism organic. De aceea, dacă veţi încetini întregul ritm, veţi fi surprins să constataţi că tristeţea, nefericirea, mânia, violenţa – toate acestea încetinesc la rândul lor.

Experienţa este copleşitoare: gândurile devin mai lente, dorinţele îşi reduc ritmul, inclusiv vechile obişnuinţe.

Spre exemplu, dacă fumaţi, mişcaţi-vă foarte lent: duceţi foarte lent mâna la buzunar... scoateţi o ţigară... duceţi-o la gură... luaţi chibriturile. Încetiniţi atât de mult ritmul încât să vă ia o jumătate de oră pentru a fuma o ţigară! în acest fel, veţi deveni mult mai conştient de felul în care faceţi tot ceea ce faceţi.

JURNALUL LUNII

Luna are o mare influenţă asupra

noastră. De aceea, cel mai bine este să o priviţi şi să o folosiţi. Timp de două luni, ţineţi un jurnal, urmărind fazele lunii. Începeţi pe lună nouă şi notaţi în jurnal cum v-aţi simţit în ziua respectivă. Apoi a doua zi, a treia, şi aşa mai departe, până când vine luna plină. Continuaţi astfel şi când luna intră în descreştere. La sfârşit, când veţi reciti jurnalul, veţi observa că există un ritm interior, că stările voastre se schimbă în funcţie de fazele lunii.

Când vă veţi cunoaşte ritmul exact, veţi putea face multe lucruri ţinând seama de el. Veţi şti dinainte ce se va petrece a doua zi şi veţi fi pregătit. Dacă va fi o zi tristă, atunci bucuraţi-vă de tristeţe. Nu are niciun rost să vă luptaţi cu ea. Decât să vă împotriviţi, mai bine folosiţi-o, căci şi tristeţea poate fi folosită.

GÂFÂIŢI LA FEL CA UN CÂINE

Ori de câte ori simţiţi un nod în stomac, mergeţi în patru labe şi gâfâiţi ca un câine. Scoateţi limba din gură. Veţi constata că tractul digestiv se va elibera curând. Gâfâitul este un act foarte semnificativ. Dacă veţi gâfâi o jumătate de oră, mânia va curge mult mai frumos prin fiinţa dumneavoastră. Întregul corp se va implica

în ea.

Încercaţi din când în când acest procedeu, în camera dumneavoastră. Puteţi să vă priviţi în oglindă, lătrând şi mârâind la ea! După trei săptămâni, veţi constata că lucrurile încep să se schimbe în profunzime. După ce mânia va dispărea, veţi fi liber.

ACCEPTAŢI CEEA CE ESTE NEGATIV

Omul trebuie să înveţe să îşi accepte şi latura negativă; numai atunci va deveni el întreg.

Voi doriţi să vă trăiţi numai latura pozitivă. Când sunteţi fericiţi, acceptaţi această stare. Când sunteţi nefericiţi, o respingeţi. Dar ambele aspecte fac parte din fiinţa voastră. Când lucrurile se leagă şi vă simţiţi dus de val, vă consideraţi în paradis; când totul pare să vi se împotrivească şi sunteţi într-un blocaj general, vă simţiţi în iad. Dar ambele stări fac parte din viaţă şi trebuie acceptate. Viaţa nu este numai un paradis, ci şi un iad. Diviziunea dintre paradis şi iad este falsă. Nu există un paradis sus şi un iad jos. Ambele sunt aici. Într-o clipă eşti în paradis, şi în alta ai ajuns în iad.

Omul trebuie să îşi accepte şi latura negativă, învăţând să se relaxeze în

prezenţa ei. Într-o zi, veţi fi surprins să constataţi că latura negativă contribuie şi ea la savoarea vieţii. Ea nu este inutilă. Este sarea şi piperul vieţii. Altminteri, viaţa ar părea extrem de plicticoasă şi „de monotonă. Gândiţi-vă ce ar însemna dacă v-aţi simţi în fiecare zi tot mai fericit... Unde aţi ajunge? Momentele de nefericire fac ca viaţa să pară o aventură, o căutare continuă. Vă redau pofta de mâncare.

Învăţaţi să vă acceptaţi întreaga fiinţă, toate aspectele ei, bune şi rele. Nu puteţi scăpa de niciunul din ele. Nimeni nu poate scăpa de propria sa fiinţă, dar treptat, poate învăţa să o accepte. Abia atunci se naşte o armonie între lumină şi întuneric, care are o mare frumuseţe. Căci armonia nu se poate naşte decât din contraste.

De aceea, încercaţi să savuraţi şi aceste momente. Nu vă mai faceţi atâtea probleme, nu mai gândiţi în termenii: „Ce trebuie să fac pentru a scăpa de această agitaţie interioară?” Când sunteţi agitat, fiţi agitat! Când sunteţi nefericit, fiţi nefericit. Nu mai faceţi atâta caz, fiţi pur şi simplu nefericit. Ce altceva aţi putea face?

Este la fel ca şi vremea. Dacă e vară, e cald. Ce puteţi face? Dacă e cald, acceptaţi

căldura şi transpiraţi, dacă e frig, tremuraţi şi savuraţi această stare! Treptat, veţi învăţa să vă bucuraţi de interrelaţia dintre extremele polar opuse. Iar în ziua respectivă veţi trăi o mare revelaţie.

ÎN AL NOUĂLEA NOR

Fericirea este ceva la fel de nebulos ca şi un nor. Ea este un proces nedefinit şi aflat într-o continuă schimbare.

Nu este nici temporară, nici permanentă. Este eternă. Dar nu este moartă; este cât se poate de vie. Este viaţa însăşi, deci nu poate fi statică, ci numai dinamică. Se schimbă continuu. Acesta este paradoxul beatitudinii: este eternă, şi totuşi schimbătoare, veşnic nouă şi mereu aceeaşi. Într-un fel, se poate spune că a existat dintotdeauna; dintr-o altă perspectivă, fiecare moment de fericire pare altfel, te surprinde. De aceea, beatitudinea este foarte nebuloasă şi nu poate fi etichetată ca fiind momentană sau permanentă.

Conştientizaţi acest nor de fericire în jurul dumneavoastră.

Aşezat în linişte, simţiţi un nor care vă înconjoară. Relaxaţi-vă în interiorul lui, şi după câteva zile veţi simţi că a devenit realitate... El chiar există, dar nu l-aţi

conştientizat încă până acum. Toată lumea trăieşte într-un nor de fericire, dar oamenii trebuie să înveţe să-l recunoască, asta-i tot. Noi ne naştem cu el. Beatitudinea este aura noastră, natura noastră intrinsecă. De aceea, rămâneţi în linişte, relaxat, şi simţiţi că vă topiţi în norul de fericire care vă înconjoară, aflat într-o schimbare permanentă, dar fără să vă părăsească niciodată.

Cu cât vă veţi topi mai profund în el, cu atât mai beatific veţi fi. Vor exista chiar anumite momente când veţi dispărea complet în el, când norul va exista, dar dumneavoastră nu. Acestea sunt momente de *satori* sau de *samādhi.* Sunt primele revelaţii, încă îndepărtate, dar totuşi autentice.

Odată plantată sămânţa, copacul va creşte.

IMAGINAŢI-VI!

Dacă aveţi o imaginaţie puternică şi dacă ştiţi să o folosiţi în mod conştient, ea vă poate fi de un imens ajutor. Dacă nu o folosiţi în mod conştient, ea poate deveni un obstacol. Orice talent am avea, acesta trebuie folosit. În

CL – veaz contrar, el devine ca un

bolovan pe cărare; va trebui să trecem peste el, călcându-l în picioare.

Vă recomand trei lucruri.

Primul: imaginaţi-vă că sunteţi cât mai fericit cu putinţă. După numai o săptămână veţi simţi că deveniţi cu adevărat fericit, fără niciun motiv aparent. Aceasta va fi o dovadă a capacităţii dumneavoastră latente. De aceea, primul lucru când vă treziţi: imaginaţi-vă că sunteţi nebun de fericire. Daţi-vă jos din pat radiind, ca şi cum urmează să se petreacă ceva minunat în ziua care începe. Daţi-vă jos din pat cu o stare pozitivă şi plină de speranţă, cu sentimentul că ziua respectivă nu va fi una obişnuită şi că se va petrece ceva extraordinar. Abia aşteptaţi. Amintiţi-vă apoi de această stare ori de câte ori puteţi în cursul zilei. După şapte zile veţi constata că întreaga dumneavoastră vibraţie s-a schimbat.

Al doilea lucru: când vă duceţi seara la culcare, imaginaţi-vă că vă aflaţi în mâinile lui Dumnezeu, că întreaga existenţă vă sprijină, ca şi cum aţi adormi în poala să vizualizaţi această imagine şi adormiţi legănat de ea. Important este ca imaginaţia să se întrepătrundă cu somnul, astfel încât

să devină una. Aceasta este cea de-a doua recomandare.

„A treia) nu vă imaginaţi niciodată ceva negativ, căci atunci când oamenii cu o imaginaţie bogată încep să îşi imagineze lucruri negative, acestea au tendinţa să se petreacă în realitate. Dacă vă gândiţi că vă veţi îmbolnăvi, aveţi toate şansele să vă îmbolnăviţi. Dacă vă gândiţi că va veni cineva şi vă va jigni, acest lucru se va petrece în realitate. Imaginaţia are puterea de a crea realitatea.

Începeţi aşadar cu exerciţiul de dimineaţă, continuaţi cu cel de seară, şi nu uitaţi să nu vă imaginaţi niciodată ceva negativ de-a lungul zilei. Dacă prin minte vă trec asemenea idei, înlocuiţi-le imediat cu altele, pozitive. Nu le acceptaţi pe primele. Renunţaţi imediat la ele.

ZÂMBIŢI DIM ABDOMEN

Ori de câte ori staţi şi nu aveţi nimic de făcut, relaxaţi-vă maxilarul inferior şi deschideţi uşor gura. Începeţi să respiraţi pe gură, dar nu profund. Lăsaţi trupul să respire, astfel încât respiraţia să devină din ce în ce mai uşoară. Când respiraţia va fi foarte uşoară, maxilarul inferior relaxat şi gura întredeschisă, întregul corp se va

decontracta.

În acel moment, începeţi să zâmbiţi, nu cu gura, ci cu întregul corp. Veţi constata că vă este uşor să faceţi acest lucru. Nu este un zâmbet al buzelor, ci unul existenţial, care se revarsă din interior.

Încercaţi chiar în seara aceasta şi veţi înţelege imediat despre ce este vorba… căci este foarte greu de explicat în cuvinte. Nu trebuie să zâmbiţi cu buzele, cu faţa; este ca şi cum aţi zâmbi din abdomen. Abdomenul este cel care zâmbeşte. Este un zâmbet, nu un hohot de râs, deci este foarte delicat, uşor şi fragil, ca un trandafir micuţ care îşi deschide petalele în abdomenul dumneavoastră, răspândindu-şi de acolo mireasma asupra întregului corp.

Dacă aţi experimentat acest zâmbet, veţi fi fericit timp de 24 de ore. Ori de câte ori simţiţi că vă lipseşte această fericire, închideţi ochii şi retrăiţi zâmbetul interior. Veţi regăsi imediat senzaţia. Faceţi acest lucru ori de câte ori puteţi în cursul zilei. Zâmbetul interior este întotdeauna prezent.

DOBORÂŢI MARELE ZID CHINEZESC

Întreaga lor viaţă, cei mai mulţi dintre oameni nu au mers niciodată mai departe.

Se înfurie, dar nu merg mai departe. Se întristează, dar nu merg mai departe. Sunt fericiţi, dar nu merg mai departe. Există o graniţă subtilă pe care omul nu a încălcat-o niciodată; totul se opreşte acolo. Ea a devenit un automatism, astfel încât ori de câte ori ajungeţi la această graniţă, ea vă respinge înapoi.

Aşa aţi fost învăţaţi, că puteţi să vă înfuriaţi, dar nu mai mult de atât, căci ar putea fi periculos. Puteţi fi cât de cât fericiţi, dar nu mai mult, căci fericirea te poate înnebuni. Puteţi să vă întristaţi într-o oarecare măsură, dar nu mai mult, ca să nu fiţi tentaţi să vă sinucideţi. Aţi fost învăţaţi că în jurul vostru se află un Zid Chinezesc, carejnu poate fi depăşit. Nu aţi trecut niciodată dincolo de el. Întregul vostru spaţiu, întreaga voastră libertate sunt limitate de acest zid, aşa că atunci când aveţi tendinţa să deveniţi prea fericiţi, zidul intervine şi pune lucrurile la punct.

Vă recomand un experiment care vă va ajuta nespus de mult. Se numeşte metoda exagerării. Este una din vechile metode tibetane de meditaţie. Dacă vă simţiţi trist, închideţi ochii şi exageraţi cât de mult puteţi starea de tristeţe. Pătrundeţi în ea la

maximum, încercaţi să treceţi dincolo de limită. Dacă simţiţi nevoia să plângeţi, să strigaţi şi să vă jeluiţi, nu ezitaţi să o faceţi. Dacă simţiţi nevoia să vă rostogoliţi la pământ, faceţi-o; important este să treceţi dincolo de orice limite, să ajungeţi pe un teritoriu nou, pe care nu aţi mai fost niciodată.

Este nevoie de exagerare, căci dacă nu veţi trece dincolo de limita în care aţi trăit dintotdeauna şi care a devenit o rutină, nu veţi putea deveni conştienţi de senzaţiile trăite. Ele fac parte din mintea voastră obişnuită, din rutina de fiecare zi. Vă puteţi înfuria, dar nu vă veţi da seama de acest lucru dacă nu veţi trece dincolo de limita cu care sunteţi obişnuiţi. Dacă depăşiţi limita, veţi deveni conştienţi, căci atunci se va petrece ceva ce nu aţi mai trăit încă.

Faceţi acest lucru cu stările voastre de tristeţe, de mânie, de gelozie – cu tot ceea ce simţiţi în clipa de faţă – dar mai presus de orice, cu fericirea. Atunci când sunteţi fericiţi, nu trebuie să credeţi în limite. Depăşiţi atunci toate graniţele: dansaţi, cântaţi sau alergaţi. Nu vă reţineţi de la nimic.

Dacă veţi învăţa să depăşiţi limitele, vă

veţi trezi într-o lume cu totul diferită. Vă veţi da seama astfel cât de mult aţi pierdut de-a lungul vieţii.

Vă veţi mai izbi de multe ori de Zidul Chinezesc, dar veţi învăţa din ce în ce mai bine să-l depăşiţi – căci el nu există în realitate. Este doar o convingere.

CREAŢI-VĂ O LUME PARTICULARĂ

Practicaţi această metodă în fiecare noapte. Ea constă din trei paşi.

În primele şapte zile, aplicaţi pasul întâi: culcat sau aşezat, stingeţi lumina şi rămâneţi în întuneric. Amintiţi-vă de un moment minunat pe care l-aţi trăit în trecut. Nu contează care… alegeţi-l pe cel mai frumos dintre toate. Poate fi un moment obişnuit, căci uneori, lucrurile cele mai frumoase se petrec în momentele cele mai comune.

Rămâneţi astfel, liniştit, fără să faceţi nimic. Simţiţi ploaia care cade pe acoperiş, mirosul, sunetele din jur… Continuaţi să vă exersaţi imaginaţia, până când se produce un declic, şi dintr-odată trăiţi un moment magic. Sau poate că odată, când o să vă plimbaţi liniştit pe drum, o rază de soare vă va atinge şi declicul se va produce când vă aşteptaţi mai puţin. Într-o singură clipă, veţi

fi transportat într-o altă lume.

Dacă aţi ales un anumit moment, continuaţi cu el timp de şapte zile. Închideţi ochii şi retrăiţi-l mereu şi mereu. Vizualizaţi toate detaliile. Ploaia care cade pe acoperiş… sunetul picăturilor… mirosul… textura cea mai intimă a momentului… O pasăre care cântă, un câine care latră… o farfurie care s-a spart – toate sunetele. Conştientizaţi toate detaliile, activaţi-vă toate simţurile. În fiecare nouă noapte, veţi constata că pătrundeţi din ce în ce mai adânc în lumea imaginaţiei, amintindu-vă chiar şi detalii care v-au scăpat la vremea respectivă, dar pe care subconştientul le-a înregistrat. Indiferent dacă omul este conştient de situaţiile prin care trece, subconştientul său le înregistrează.

Veţi simţi tot felul de nuanţe subtile, de care nu aţi fost conştient la vremea când aţi experimentat propriu-zis momentul respectiv. Ori de câte ori conştiinţa dumneavoastră se va focaliza asupra momentului, îl veţi retrăi din nou şi din nou. Veţi trăi chiar şi lucruri noi, dându-vă seama că ele au existat în realitate, dar nu aţi fost atent la ele. Mintea noastră înregistrează totul; ea este un slujitor foarte credincios.

În cea de-a şaptea zi veţi vedea totul cu o claritate atât de mare încât veţi avea senzaţia că nu aţi trăit niciodată un moment atât de intens.

După şapte zile, continuaţi această vizualizare, dar adăugaţi ceva în plus: în cea de-a opta zi, simţiţi şi spaţiul din jur. Conştientizaţi atmosfera din jur, care vă înconjoară din toate părţile, de la circa un metru în jurul fiinţei dumneavoastră. Creaţi astfel un fel de aură a momentului, care vă înconjoară. În cea de-a 14-a zi, veţi trăi practic într-o lume complet diferită, conştient însă că dincolo de aura cu diametrul de un metru există o cu totul altă lume, un alt timp şi un alt spaţiu.

În cea de-a treia săptămână mai adăugaţi un element: trăiţi momentul, lăsaţi-vă înconjurat de el, dar acum, creaţi în plus şi un anti-spaţiu imaginar.

Spre exemplu, să spunem că vă simţiţi foarte bun. În spaţiul cu un diametru de un metru sunteţi înconjurat de bunătate, de divinitate. Gândiţi-vă acum la următoarea situaţie: cineva vă jigneşte, dar insulta lui nu reuşeşte să treacă dincolo de limita exterioară a aurei. Aceasta acţionează ca un gard, iar insulta nu reuşeşte să treacă de el.

Ea vine ca o săgeată, dar se înfige în gard. Sau, să spunem că trăiţi un moment trist; sunteţi rănit, dar tristeţea respectivă nu reuşeşte să treacă de gardul de sticlă care vă înconjoară. Ea nu ajunge niciodată la dumneavoastră. La sfârşitul celei de-a treia săptămâni, veţi constata că nimic nu mai poate trece de graniţa sferei pe care v-aţi creat-o în jur.

Începând din cea de-a patra săptămână, continuaţi să cultivaţi această aură. Când mergeţi la piaţă sau când vorbiţi cu oamenii, purtaţi-o tot timpul în minte.

Vă veţi simţi copleşit. Vă veţi mişca prin lumea exterioară purtând armura propriei dumneavoastră lumi interioare, de care nu vă veţi mai despărţi niciodată.

Viaţa prezentă va continua, dar vă veţi simţi pentru prima oară apărat în faţa miilor de informaţii şi fapte care vă bombardează în fiecare zi. Dacă nu aveţi o armură de protecţie, ele vă vor capta atenţia şi veţi deveni vulnerabil în faţa lor. Un câine latră – iar mintea este atrasă în direcţia respectivă. Lătratul vă aminteşte de alţi câini. Un prieten are un câine, aşa că vă amintiţi de el, apoi de sora prietenului, de care aţi fost îndrăgostit. Şi astfel începe un întreg dialog

absurd. Lătratul câinelui s-a produs în momentul prezent, dar el v-a condus undeva în trecut. Orice impuls vă poate conduce altundeva. Procesul este foarte complicat.

De aceea, aveţi nevoie de o aură protectoare. Câinele va lătra în continuare, dar dumneavoastră veţi rămâne în sine – calm, liniştit şi centrat.

Purtaţi această aură timp de câteva săptămâni sau luni. Când vi se pare că nu mai aveţi nevoie de ea, puteţi renunţa la ea. Dacă aţi înţeles cum puteţi trăi aici şi acum, dacă v-aţi bucurat deja de frumuseţea acestui mod de a trăi, puteţi renunţa liniştit la aură.

PICIOARELE FERICITE

Atunci când râdeţi, râdeţi cu tot corpul. Se poate râde numai cu buzele, sau numai din gât, dar acest râs nu va fi prea profund.

De aceea, aşezaţi-vă în mijlocul camerei şi simţiţi că râsul vine din zona tălpilor picioarelor. Închideţi ochii şi simţiţi hohotele de râs care urcă din zona tălpilor. Acestea sunt foarte subtile. Abia când ajung la nivelul abdomenului devin vizibile; abdomenul începe să se scuture de râs. Ridicaţi-le apoi la nivelul inimii, şi în sfârşit, al gâtului şi al buzelor. Puteţi să râdeţi

numai din vârful buzelor, să scoateţi anumite sunete care amintesc cât de cât de râs, dar acesta nu vă va fi de prea mare ajutor. Va fi un simplu act mecanic.

Atunci când râdeţi, imaginaţi-vă că sunteţi un copilaş. Când râd, copiii mici se rostogolesc pe podea. Dacă simţiţi nevoia să faceţi acest lucru, nu ezitaţi. Important este să vă implicaţi complet în acest act. Nu atât zgomotul contează, cât implicarea personală.

În primele 2 – 3 zile nu vă va fi prea clar dacă aţi reuşit sau nu, dar mai devreme sau mai târziu se va petrece. Mergeţi până la rădăcinile râsului, la fel ca floarea care, pentru a ieşi la suprafaţă, trebuie să treacă mai întâi prin rădăcinile copacului, apoi prin tulpină etc. La început nu o puteţi vedea, dar când ajunge să iasă la lumină, ea îşi arată întreaga splendoare. Ea a călătorit însă întregul drum, de la rădăcini şi până în vârful crengii, s-a născut practic din tenebre.

La fel ar trebui să se petreacă lucrurile şi cu râsul: acesta ar trebui să se nască în zona picioarelor şi să călătorească în sus. Lăsaţi întregul corp să fie cutremurat de el. Simţiţi vibraţia care trepidează şi colaboraţi

cu ea. Chiar dacă la început veţi exagera puţin, acest lucru vă va fi de folos. Dacă simţiţi că mâna are un uşor tremur, accentuaţi-l, astfel încât energia să intre mai puternic în trepidaţie. Apoi începeţi să vă rostogoliţi şi să râdeţi din toată inima.

Faceţi acest exerciţiu noaptea, înainte de culcare. Zece minute sunt suficiente. Apoi adormiţi. Dimineaţa, repetaţi exerciţiul, imediat după trezire, chiar în pat. Practicaţi-l aşadar de două ori pe zi: ultimul lucru înainte de culcare şi primul lucru după trezire. Râsul de noapte vă va schimba visele, care vor deveni mai vesele, mai amuzante, ajutând în acest fel şi râsul de dimineaţă, creând cadrul necesar pentru acesta. Râsul de dimineaţă va stabili trendul zilei.

Orice aţi face dimineaţa, imediat după trezire, această acţiune va stabili trendul pentru întreaga zi.

Dacă primul lucru pe care îl faceţi este să vă enervaţi, această stare va genera efecte similare. O stare de mânie duce la alta, care duce apoi la alta, şi totul se amplifică. Vă veţi simţi foarte vulnerabil, orice lucru minor vă va răni, vi se va părea o insultă. De aceea, cel mai bine este să vă

începeţi ziua râzând, dar ar trebui să fie un râs total. În plus, ori de câte ori aveţi ocazia de-a lungul zilei, nu ezitaţi să vă daţi drumul la râs.

MANTRA DA

Eu vă învăţ să spuneţi da vieţii, iubirii, oamenilor. Da, există şi spini, dar nu este necesar să-i număraţi. Ignoraţi-i, meditaţi asupra trandafirului, iar dacă meditaţia se va aprofunda, iar trandafirul va pătrunde din ce în ce mai adânc în fiinţa dumneavoastră, spinii lui vor părea din ce în ce mai mici. Când trandafirul va deveni una cu dumneavoastră, spinii lui vor dispărea cu desăvârşire.

Canalizaţi-vă întreaga energie către „da”. Faceţi din această silabă o *mantra.* În fiecare noapte, înainte de culcare, repetaţi: „Da... da... da”, încercând să vă puneţi la unison cu esenţa pozitivităţii sale. Pătrundeţi în ea şi acceptaţi-o în întreaga dumneavoastră fiinţă, de la vârful degetelor de la picioare şi până în creştetul capului. Repetaţi mereu. „Da... da... da”, ca pe un fel de rugăciune, timp de zece minute. Apoi culcaţi-vă.

Dimineaţă, imediat după trezire, faceţi acelaşi lucru, timp de trei minute, fără a vă

da jos din pat. Înainte de orice altceva, simţiţi gustul lui „da”.

În timpul zilei, ori de câte ori simţiţi o stare negativă, opriţi-vă undeva şi începeţi să rostiţi cu voce tare: „Da… da… da”. Dacă nu puteţi cu voce tare, faceţi-o măcar mental. Timp de trei săptămâni, repetaţi *mantra* „da”.

nu FIŢI TRIŞTI, FIŢI MÂniOŞI!

Mânia şi tristeţea sunt unul şi acelaşi lucru. Tristeţea nu este altceva decât mânie pasivă, iar mânia nu este altceva decât tristeţe activă. Este foarte greu ca cineva trist să se înfurie. Dacă reuşiţi că faceţi o persoană tristă să se enerveze, tristeţea ei va dispărea imediat. La fel, este extrem de greu ca cineva furios să se întristeze. Dacă reuşiţi să faceţi o persoană furioasă să se întristeze, mânia ei va dispărea pe loc.

Polaritatea esenţială – yin-yang, bărbat-femeie, masculin-feminin – există inclusiv la nivelul emoţiilor. Mânia are o polaritate yang, iar tristeţea yin. De aceea, dacă rezonaţi pe vibraţia tristeţii, este foarte greu să treceţi la o stare de furie. Exact acest lucru doresc să-l obţin însă cu de la voi. Chiar dacă pare o prostie, încercaţi: treceţi de la tristeţe la mânie, cu riscul de a

părea un bufon în propriii dumneavoastră ochi!

Dacă puteţi oscila între tristeţe şi mânie, va fi greu să vă mai identificaţi cu cele două stări. Le veţi putea transcende atunci cu uşurinţă şi le veţi putea contempla. Veţi putea rămâne în spatele ecranului, privind aceste jocuri, după care veţi putea renunţa la ele. Dar mai întâi de toate, trebuie să puteţi oscila cu uşurinţă între cele două stări. În caz contrar, veţi avea tendinţa să fiţi trist (sau mânios), iar atunci când una din extreme devine prea grea, transcenderea ei devine imposibilă.

Vă reamintesc: când două energii opuse au ponderi egale, 50%-50%, ele sunt foarte uşor de transcenş, căci ele se luptă una cu cealaltă, iar dumneavoastră puteţi scăpa cu uşurinţă din ghearele lor. Dacă tristeţea şi mânia se află la egalitate de puncte, ele se neutralizează reciproc. Vă puteţi elibera atunci fără probleme de sub incidenţa lor. Dacă însă tristeţea are o pondere de 70%, iar mânia de 30%, diferenţa dintre ele va fi de 40% în favoarea tristeţii, care va fi astfel suficient de puternică pentru a vă menţine în mrejele ei. Aceste 40 de procente vă vor atârna de gât ca o piatră de moară.

Aceasta este una din legile de bază aferenergiilor interioare: dacă polarităţiţe opuse capătă un statut egal, omul se poate elibera cu uşurinţă de sub incidenţa lor. Este la fel ca atunci când doi se bat, iar dumneavoastră puteţi scăpa, deoarece cei doi sunt prea preocupaţi de lupta dintre ei pentru a se mai ocupa de dumneavoastră.

Nu încercaţi să controlaţi emoţiile cu ajutorul minţii, încercaţi doar acest exerciţiu: în fiecare zi, trebuie să vă înfuriaţi – acest lucru este mai uşor. Strigaţi, săriţi, urlaţi, faceţi tot ce vă stă în puteri pentru a scoate la lumină mânia interioară. Dacă o veţi putea manifesta fără niciun motiv, veţi putea scăpa la fel de uşor de ea, chiar şi atunci când aveţi un motiv. Altminteri, mânia vă va domina în funcţie de circumstanţele exterioare. Dacă nu o puteţi manifesta la dorinţă, cum aţi putea scăpa de ea din propria voinţă?

Pare cumva greu de crezut, căci aţi crezut întotdeauna în teoria că insulta altora este cea care creează mânia. Nu, mânia a existat dintotdeauna în dumneavoastră; cel care v-a insultat nu a făcut decât să vă ofere un pretext pentru a o manifesta.

Dacă simţiţi nevoia, vă puteţi oferi un astfel de pretext: imaginaţi-vă că cineva vă jigneşte sau aduceţi-vă aminte de o situaţie în care v-aţi enervat foarte tare. Important este să reactualizaţi acea stare. Vorbiţi cu pereţii şi aruncaţi-le tot felul de sudalme, şi veţi constata că în curând, pereţii vă vor răspunde cu aceeaşi monedă! Aduceţi starea de mânie la apogeu, la nebunie, astfel încât să contracareze tristeţea de care suferiţi. Când cele două devin egale, ele se vor anihila reciproc, iar dumneavoastră veţi scăpa.

George Gurdjieff numea această metodă calea omului viclean: aducerea energiilor interioare într-o poziţie de conflict, astfel încât ele să se anihileze reciproc, iar dumneavoastră să puteţi scăpa.

REMARCAŢI INTERVALELE

Realitatea există întotdeauna în intervale, în micile pauze dintre cuvinte, dintre gânduri, dorinţe, emoţii sau sentimente. Oriunde există o pauză – cum este cea între starea de veghe şi cea de somn – puteţi descoperi adevărul. Când iubirea se transformă în ură, între cele două extreme există un interval, în care iubirea nu mai este iar ura nu a început încă. Când

trecutul se transformă în viitor, între ele există un mic moment, prezentul, aici şi acum. Acest moment este atât de mic încât nu poate fi considerat ca făcând cu adevărat parte din timp. Este practic indivizibil. Intervalele de care vorbim sunt toate indivizibile şi pot apărea în o mie şi una de feluri.

Stările omului se schimbă continuu. În 24 de ore, noi trecem prin asemenea intervale de atâtea ori încât este un adevărat miracol că nu ne dăm seama de ele. Noi nu remarcăm însă niciodată pauzele. Cândva, am învăţat acest truc, să nu privim pauzele. De altfel, ele sunt atât de mici încât vin şi trec fără ca noi să ne dăm seama că au existat. Cel mult intuim că vor urma cândva, în viitor, dar atunci când sosesc în realitate nu le observăm.

Când sunteţi furioşi, nu vă daţi seama; mai târziu, regretaţi. Când starea de mânie devine iminentă, sunteţi conştienţi, ştiţi că va urma o izbucnire, dar când aceasta se produce, deveniţi orbi şi surzi, absolut inconştienţi. Pauza este atât de mică încât dacă nu sunteţi extrem de conştienţi, o veţi rata cu siguranţă. Aceste momente sunt atât de efemere încât nu pot fi observate decât

printr-o luciditate deplină. Nu le poţi vedea decât dacă eşti prezent în totalitate. Când un gând iese din minte şi este urmat de altul, între ele există un mic interval în care mintea nu gândeşte. Aceasta este realitatea.

Eu v-am oferit cheia. Acum va trebui să lucraţi cu ea.

Atunci când adormiţi, încercaţi să sesizaţi intervalul în care nu mai sunteţi în stare de veghe, dar nu aţi adormit încă. Există un asemenea interval, dar el nu durează foarte mult. Este ca o briză uşoară: nici nu a venit bine că s-a dus. Dacă veţi reuşi însă să-l surprindeţi, veţi fi surprins, căci veţi dobândi cea mai mare comoară a vieţii.

Chiar dacă treceţi inconştienţi prin asemenea intervale, ele lasă o urmă benefică asupra voastră. Ceva din parfumul lor rămâne în fiinţa voastră. De acum înainte, încercaţi însă să deveniţi conştienţi. Treptat, veţi reuşi.

DEVENIŢI CONŞTIENŢI DE TREI ORI

În budism există o metodă particulară, pe care indienii o numesc „a deveni conştient de trei ori”. Dacă apare o problemă – să spunem că cineva trăieşte

subit un impuls sexual, sau o stare de lăcomie, de mânie – el trebuie să observe de trei ori prezenţa acesteia. Dacă este vorba de mânie, discipolul trebuie să rostească de trei ori: „mânie…

mânie… mânie” – pentru a deveni şi mai conştient de ea şi pentru a nu rata momentul. Asta-i tot. După aceea, el continuă să facă ce făcea înainte. Nu se opune în niciun fel mâniei; doar o remarcă de trei ori.

Metoda este incredibil de beatifică. În clipa în care devii conştient de o stare, aceasta dispare. Ea nu te poate prinde în ghearele ei, căci acest lucru nu este posibil decât când eşti inconştient. Această conştientizare de trei ori vă face să deveniţi atât de lucizi în interior, încât nu vă mai puteţi identifica cu mânia. O puteţi obiectiva atunci cu uşurinţă, căci ea se află *acolo,* iar dumneavoastră *aici*. Buddha şi-a învăţat discipolii să practice această metodă tot timpul.

De regulă, culturile şi civilizaţiile ne învaţă cum să ne reprimăm problemele, astfel încât să devenim inconştienţi faţă de ele, să uităm de ele, să fim convinşi că ele nu există.

Calea corectă este însă cea opusă. Noi trebuie să devenim conştienţi de problemele noastre, şi în acest fel, ele vor dispărea.

LEGEA AFIRMAŢIEI

Există o lege extraordinară, numită „legea afirmaţiei”. Dacă puteţi afirma ceva cu toată convingerea, într-un mod absolut, ea începe să se actualizeze (să devină reală). Aşa se explică de ce oamenii sunt atât de nefericiţi – tocmai din cauza acestei legi! Ei îşi afirmă tot timpul suferinţa. Invers, un număr relativ mic de oameni sunt fericiţi aproape tot timpul, din acelaşi motiv. Ei îşi afirmă bucuria, şi devin astfel şi mai fericiţi.

Faceţi-vă un obicei: încetaţi să mai afirmaţi aspectele negative şi începeţi să le afirmaţi pe cele pozitive.

După câteva săptămâni, veţi fi surprins să constataţi că deţineţi în mână o mare cheie.

Spre exemplu, dacă vă întristaţi cu uşurinţă, înainte de culcare faceţi următoarele afirmaţii: promiteţi-vă că veţi fi vesel, că deja aţi început să fiţi. Repetaţi acest lucru de 20 de ori, cu toată convingerea, în şoaptă, dar suficient de tare ca să puteţi auzi cuvintele. Gata, aţi fost

trist pentru ultima dată. Adio, tristeţe! Repetaţi de 20 de ori, apoi adormiţi.

Dimineaţa, când v-aţi trezit din somn, nu deschideţi încă ochii; mai întâi, repetaţi din nou de 20 de ori afirmaţiile.

Constataţi schimbarea care se produce peste zi. Veţi fi surprins să vedeţi că apare într-adevăr o schimbare calitativă. După numai şapte zile, veţi trăi plenar ceea ce aţi afirmat cu atâta convingere. Treptat, renunţaţi şi la celelalte aspecte negative pe care le manifestaţi. Alegeţi câte unul pe săptămână şi renunţaţi la el. Invers, alegeţi o calitate pozitivă şi îmbibaţi-vă cu ea.

Totul depinde numai de alegerea noastră. Atât iadul, cât şi raiul sunt create de gândurile noastre. „Omul este ceea ce gândeşte”. Când veţi constata acest adevăr pe propria dumneavoastră piele, când veţi vedea cu ochii dumneavoastră că gândurile creează raiul şi iadul, veţi putea în final să le transcendeţi pe amândouă. Şi nu uitaţi, raiul este mai uşor de transcens decât iadul. De aceea, începeţi prin a trece mai întâi de la negativ la pozitiv. Pare paradoxal, dar este mai uşor să părăseşti ceva frumos decât ceva urât. Urâţenia creează cele mai mari ataşamenţe.

Este mai uşor să renunţi la bogăţie decât la sărăcie. Este mai uşor să părăseşti un prieten decât un duşman. Este mai uşor să uiţi un amic decât un inamic.

Transformaţi iadul în rai. Religiile occidentale nu au mers niciodată dincolo de rai, dar cele orientale au încercat acest lucru. Ele renunţă până şi la rai, căci chiar şi un gând pozitiv este tot un gând.

Când vă simţiţi pregătiţi, faceţi afirmaţia supremă: lipsa de afirmaţii (gânduri), iar inevitabilul se va produce.

SEXUALITATE ŞI CUPLU

Veţi cunoaşte absolutul.

ÎNVĂŢAŢI SĂ DANSAŢI CU CELĂLALT DIAGNOSTICUL

Noi trăim unii cu alţii, dar nu ştim ce înseamnă să trăieşti în cuplu. Putem trăi ani de zile împreună fără să aflăm acest lucru. Priviţi pretutindeni în lume: oamenii trăiesc împreună, nimeni nu trăieşte singur: soţii cu soţiile, soţiile cu soţii, părinţii cu copiii, părinţii cu prietenii. Toţi trăiesc alături de alţi oameni. Viaţa nu există decât în asociere, dar ştiţi voi ce înseamnă asocierea?

Trăieşti alături de o soţie timp de 40 de

ani şi poate că nu ai trăit împreună cu ea nici măcar o singură clipă. Chiar şi când faci dragoste cu ea, te gândeşti la alte lucruri. Nu eşti prezent, iar dragostea devine un act mecanic.

Am auzit că odată, Mulla Nasruddin s-a dus la un film cu soţia. Erau căsătoriţi de cel puţin 20 de ani. Filmul la care s-au dus era un film de dragoste. La plecare, soţia i-a spus lui Mulla: „Nasruddin, tu nu faci niciodată dragoste cu mine aşa cum au făcut actorii aceia. De ce?”

Nasruddin i-a răspuns: „Eşti nebună? Ştii cu cât sunt plătiţi ca să facă asemenea lucruri?”

Oamenii trăiesc alături de alţii, dar nu se iubesc. Voi nu iubiţi decât atunci când puteţi obţine anumite beneficii de pe urma iubirii voastre. Cum poţi iubi pe cineva dacă aştepţi să obţii ceva de pe urma lui? Iubirea a devenit o marfă. Ea nu mai este o relaţie, o tovărăşie, o celebrare. Voi nu sunteţi fericiţi atunci când sunteţi alături de celălalt; cel mult vă toleraţi.

Soţia lui Mulla Nasruddin se afla pe patul de moarte. Doctorul i-a spus lui Mulla: „Nasruddin, trebuie să fiu sincer cu tine; în asemenea clipe, cel mai bine este să fii

sincer. Soţia ta nu mai poate fi salvată. Boala a avansat prea mult, aşa că trebuie să fii pregătit. Încearcă să nu suferi, acceptă fatalitatea. Acesta este destinul tău. Soţia ta va muri”.

Nasruddin a răspuns: „Nu-ţi face probleme. Dacă am putut suferi alături de ea atâţia ani, mai pot îndura câteva ore! 44

Cel mult, noi ne tolerăm unii pe alţii. Iar atunci când gândeşti în termeni de toleranţă, viaţa împreună devine suferinţă. Aşa se explică de ce spunea Jean-Paul Sartre că celălalt înseamnă iadul… căci alături de el nu faci decât să suferi, eşti dominat. Celălalt îţi face probleme, iar tu îţi pierzi libertatea şi fericirea. Viaţa în cuplu devine o rutină, ceva ce trebuie tolerat. Dacă vă toleraţi reciproc, cum aţi putea cunoaşte frumuseţea vieţii în cuplu? Este imposibil.

Voi nu ştiţi ce înseamnă căsnicia, căci acest cuvânt înseamnă celebrarea vieţii în cuplu. Ea nu se reduce la un certificat. Niciun oficiu de la primărie nu vă poate dărui o căsnicie, niciun preot nu vă poate face acest dar. Căsnicia înseamnă o revoluţie uriaşă în planul fiinţei, o imensă transformare a modului de viaţă, care nu se

poate petrece decât dacă ajungeţi să celebraţi statul împreună, dacă celălalt nu mai este pur şi simplu celălalt, dacă dumneavoastră nu mai sunteţi pur şi simplu dumneavoastră. Cei doi nu mai sunt doi, între ei a apărut o punte, au devenit unul, dintr-o anumită perspectivă. Din punct de vedere fizic rămân doi, dar în ceea ce priveşte fiinţa lor interioară, au devenit una. Poate că sunt cei doi poli ai existenţei, dar existenţa lor este una singură. A apărut o punte.

Foarte rar se întâmplă să dai de o căsnicie adevărată. Oamenii trăiesc împreună pentru că nu pot trăi singuri. Reţineţi: pentru că nu pot trăi singuri, acesta este unicul motiv pentru care trăiesc împreună. Să trăieşti singur nu este deloc confortabil, cheltuieşti mai mulţi bani, este dificil. De aceea trăiesc oamenii împreună. Motivaţiile lor sunt în totalitate negative.

Un bărbat urma să se căsătorească, iar cineva l-a întrebat: „Ai fost întotdeauna împotriva căsătoriei? Cum se face că ţi-ai schimbat părerea?”

Omul a răspuns: „Se apropie iama şi se pare că va fi una foarte friguroasă. Costurile cu încălzirea mă depăşesc, iar o nevastă mi

se pare mai ieftină! 11

Aceasta este logica. Trăiţi unii cu alţii deoarece este mai confortabil, mai convenabil, mai ieftin. Să trăieşti singur este într-adevăr dificil: o nevastă îţi poate aduce atât de multe lucruri. Îţi poate face menajul, îţi poate găti, poate fi o slujitoare, o îngrijitoare – atât de multe lucruri. Ea reprezintă cea mai ieftină mână de lucru din lume. Face atâtea lucruri fără să fie plătită deloc. Totul este doar o formă de exploatare.

Căsnicia este o formă de exploatare, nu un act de comuniune. De aceea, ea nu conduce în mod normal la fericire. Nu are cum. Cum s-ar putea naşte floarea nectarului din rădăcinile exploatării?

Mai există şi aşa-zişii voştri sfinţi, care afirmă că voi sunteţi nefericiţi deoarece trăiţi în familie, deoarece trăiţi în lumea exterioară. Ei spun: „Renunţaţi la toate, părăsiţi totul! 11 Logica lor pare să fie justă, dar nu pentru că este *într-adevăr* justă, ci pentru că voi nu aţi cunoscut comuniunea. Dacă aţi fi cunoscut fericirea prin comuniune, i-aţi fi luat pe toţi în râs. Cine a cunoscut fericirea prin comuniune l-a cunoscut pe Dumnezeu; cine a cunoscut

adevărata căsnicie, l-a cunoscut pe Dumnezeu, căci iubirea este cea mai directă cale către acesta.

Voi nu cunoaşteţi însă comuniunea şi trăiţi împreună fără a şti ce înseamnă acest lucru; trăiţi în acest fel timp de 70 – 80 de ani, fără a şti ce este viaţa. Rătăciţi, fără a prinde rădăcini în solul fertil al vieţii. Treceţi de la un moment la altul fără să savuraţi vreunul. Această ştiinţă de a trăi viaţa nu vi se dăruieşte la naştere; ea nu este ereditară.

J/faţa apare odată cu naşterea, dar înţelepciunea, experienţa, extazul – acestea trebuie să fie învăţate. De aceea insist eu atât de mult pe meditaţie. Savoarea vieţii trebuie învăţată, trebuie să creşte-ţi, să vă maturizaţi pentru a o putea trăi.

Viaţa nu poate fi cunoscută decât la maturitate. Dar voi trăiţi şi muriţi ca nişte copii. Nu creşte-ţi niciodată. Nu ajungeţi la maturitate.

Ce este maturitatea? A fi copt din punct de vedere sexual nu înseamnă a fi matur. Întrebaţi-i pe psihologi: aceştia afirmă că vârsta mentală medie a adultului rămâne undeva pe la 13 – 14 ani. Corpul fizic creşte, dar mintea îşi opreşte creşterea pe la vârsta

de 13 ani. Nu-i de mirare că vă comportaţi atât de prosteşte, că viaţa voastră este doar un lung şir de năzbâtii! O minte care nu a crescut nu poate face decât prostii.

O minte imatură va arunca întotdeauna responsabilitatea pe ceilalţi. Vă simţiţi nefericiţi şi sunteţi convinşi că sunteţi aşa din cauză că cei alături de care trăiţi vă fac viaţa un iad. „Celălalt este iadul”. După părerea mea, această afirmaţie a lui Sartre este foarte imatură. Pentru un om matur, celălalt poate deveni la fel de bine şi raiul. De fapt, el este ceea ce sunteţi deja voi, căci el nu este decât oglinda în care vă priviţi.

Când spun maturitate, mă refer la o anumită integritate interioară. Aceasta nu va apărea decât atunci când veţi înceta să-i mai faceţi pe alţii responsabili pentru suferinţele voastre, când veţi începe să înţelegeţi că voi sunteţi singurii responsabili pentru ele. Acesta este primul pas către maturitate: eu sunt responsabil. Orice s-ar întâmpla, eu sunt vinovat.

Dacă vă simţiţi trist, puneţi-vă întrebarea: „A cui este vina? 44 Dacă acceptaţi că este vina voastră, mai devreme sau mai târziu veţi înceta să faceţi foarte multe lucruri pe care le faceţi la ora

actuală. În fond, aceasta este esenţa străvechii teorii a *karma-ci.* Voi sunteţi singurii responsabili. Încetaţi să mai spuneţi că societatea este responsabilă, că părinţii voştri sunt de vină, că situaţia economică v-a adus în această stare; nu mai aruncaţi responsabilitatea asupra altora. *Voi* sunteţi singurii responsabili.

La început, vi se va părea o povară, căci acum nu veţi mai putea arunca vina pe altcineva. Dar trebuie să v-o asumaţi…

Cineva l-a întrebat pe Mulla Nasruddin: „De ce eşti atât de trist? 44

Mulla a răspuns: „Soţia mea a insistat să nu mai joc cărţi şi alte jocuri de noroc, să nu mai fumez şi să fiu mai beau. Am renunţat la toate aceste lucruri”.

Omul a spus: „Soţia ta trebuie să fie foarte fericită acum”.

Nasruddin: „Tocmai asta-i problema. Acum nu mai are de ce să se plângă, aşa că este foarte nefericită. Începe să vorbească, dar nu are de ce să se plângă. Acum nu mă mai poate face responsabil pe mine pentru nefericirea ei. Credeam că dacă renunţ la toate aceste lucruri o voi vedea mai fericită, dar a devenit mai nefericită ca oricând”.

Dacă aţi continua să aruncaţi

responsabilitatea asupra altora şi toţi ar face ceea ce le spuneţi să facă, mai devreme sau mai târziu v-aţi sinucide. În cele din urmă, nu aţi mai avea asupra cui să aruncaţi vina.

De aceea, este bine să vă păstraţi câteva mici greşeli; asta îi ajută pe ceilalţi să fie fericiţi. Dacă ar exista vreun soţ perfect pe lume, soţia sa l-ar părăsi. Cum poţi domina un soţ perfect? De aceea, chiar dacă nu doriţi acest lucru, faceţi câteva greşeli, pentru ca soţia dumneavoastră să vă poată domina şi să fie astfel fericită!

Dacă există undeva vreun soţ perfect, singura soluţie este divorţul. Găsiţi un bărbat perfect şi veţi fi automat împotriva lui, căci nu-l mai puteţi condamna, nu-i mai puteţi atribui nicio greşeală. Minţile noastre adoră să arunce responsabilitatea asupra altora, să se plângă, căci în acest fel se simt bine, întrucât nu se mai simt responsabile. Această eliberare este însă foarte costisitoare. Ea nu este reală, dimpotrivă, povara devine din ce în ce mai mare, dar voi nu vă daţi seama.

Oamenii trăiesc câte 70 de ani, vieţi la rând, fără să ştie ce este viaţa. Ei nu ajung la maturitate, nu se integrează, nu sunt

centraţi. Ei nu trăiesc decât la periferie.

Dacă periferia voastră se întâlneşte cu periferia altora, ciocnirile sunt inevitabile. Pe de altă parte, dacă sunteţi tot timpul preocupaţi de greşelile altora, nu puteţi trăi decât la periferie. Dacă veţi realiza că „Eu sunt singurul responsabil pentru existenţa mea. Orice s-ar întâmpla, eu sunt cauza care a generat acel lucru”, atunci conştiinţa voastră trece brusc de la periferie în centru. Abia acum începeţi să deveniţi centrul existenţei voastre.

De acum înainte veţi putea face foarte multe lucruri. Dacă nu vă place ceva, puteţi renunţa la el; dacă vă place altceva, îl puteţi adopta. Dacă vi se pare ceva adevărat, îl puteţi urma; dacă simţiţi că nu este adevărat, puteţi să-l evitaţi, căci acum sunteţi centrat şi înrădăcinat în sine.

PRESCRIPŢII UŞI ŞI ZIDURI

Dacă rămâneţi închişi, veţi rămâne morţi. Este ca şi cum aţi avea la dispoziţie întregul cer, dar voi aţi prefera să priviţi prin gaura cheii. Evident, puteţi vedea o frântură din cer şi prin gaura cheii, poate chiar o rază de soare. Din când în când, câte o stea care străluceşte. Întregul proces este însă inutil de dificil, iar voi veţi rămâne

inutil să sărăciţi.

Ieşiţi din această stare. *Puteţi* face acest lucru, încercaţi un mic experiment.

În fiecare noapte, înainte de culcare, rămâneţi în mijlocul camerei, în picioare, şi priviţi peretele din faţă. Concentraţi-vă asupra lui; nu asupra uşii, asupra peretelui. Gândiţi-vă că sunteţi un zid fără nicio poartă, complet închis. Nimic nu poate pătrunde sau ieşi din fiinţa dumneavoastră – sunteţi un prizonier. Chiar şi psihic, încercaţi să vă simţiţi ca un zid. Lăsaţi întreaga dumneavoastră energie să devină un Zid Chinezesc.

Timp de zece minute, rămâneţi un zid şi deveniţi cât mai dur şi mai tensionat cu putinţă. Renunţaţi la orice deschidere şi închideţi-vă toate canalele, toate porţile de ieşire. Veţi constata că veţi începe să transpiraţi, să tremuraţi, iar în fiinţa dumneavoastră va apărea un val de anxietate. Veţi simţi că muriţi şi că pătrundeţi în propriul mormânt. Nu vă faceţi probleme. Intraţi în mormânt. Duceţi întreaga stare la apogeu – toată această tensiune, toată această contracţie, toată această închidere.

Apoi întoarceţi-vă, priviţi uşa,

deschideţi-o. Simţiţi că deveniţi o poartă. Nu mai sunteţi un zid, sunteţi o poartă deschisă. Oricine poate intra sau ieşi. Nu trebuie nici măcar să bată la uşă. Relaxaţi-vă întregul corp. Expansionaţi-vă. Deşi rămâneţi pe loc, simţiţi că vă dilataţi, că umpleţi întreaga cameră, că energia voastră iese prin uşă şi ajunge în grădină. Lăsaţi energia personală să iasă şi energia lumii să intre în fiinţa voastră.

Timp de zece minute deveniţi un zid, apoi, timp de douăzeci de minute deveniţi o poartă deschisă. La sfârşit, mergeţi la culcare. Continuaţi acest procedeu timp de cel puţin trei luni. După a treia săptămână, vă veţi simţi deja incredibil de deschis, dar continuaţi…

V-am oferit ambele variante: zidul şi poarta, pentru a cunoaşte ambele extreme.

Din clipa în care vă veţi cunoaşte propria energie, faptul că aceasta poate deveni un zid sau o poartă, veţi deveni conştient de o dimensiune minunată. Veţi începe să simţiţi energiile altor persoane. Veţi trece pe lângă cineva pe stradă şi vă veţi da seama dacă acest om este un zid sau o poartă. Veţi înţelege acest lucru în interior. Dacă doriţi să faceţi cunoştinţă cu

cineva, nu încercaţi acest lucru atunci când este ca un zid, căci nu veţi reuşi. Aşteptaţi să se deschidă la fel ca o poartă.

Această sensibilitate vă poate conduce la o asemenea profunzime a relaţiilor încât nici nu v-o puteţi imagina la ora actuală. Apropiaţi-vă de oameni atunci când sunt ca nişte porţi deschise, şi ei vi se vor părea complet diferiţi. Apropiaţi-vă de propriul copil atunci când este ca o poartă şi el vă va asculta, va fi gata să absoarbă orice îi veţi spune, în caz contrar, puteţi ţipa la el, dar va rămâne surd la ţipetele dumneavoastră. În asemenea momente, este un zid. Vorbiţi cu iubita dumneavoastră atunci când este ca o poartă. Faceţi dragoste numai în asemenea momente. Când este ca un zid, cel mai bine este să nu o tulburaţi.

Dacă puteţi simţi ceva în interior, îl veţi putea simţi oriunde în exterior.

COMUNIUNE

Faceţi o meditaţie împreună. Staţi, faţă în faţă şi ţineţi-vă de mâini, cu braţele încrucişate. Timp de zece minute, priviţi-vă în ochi, iar dacă trupul începe să se mişte şi să se balanseze, nu-l opriţi. Puteţi clipi, dar nu încetaţi nicio clipă să priviţi în ochii celuilalt. Nu vă daţi drumul la mâini, orice

s-ar întâmpla. Acest lucru este foarte important.

După zece minute, închideţi amândoi ochii şi continuaţi să vă balansaţi timp de zece minute. Apoi ridicaţi-vă în picioare şi continuaţi să vă balansaţi, ţinându-vă de mâini, timp de alte zece minute.

Această tehnică vă va permite să fuzionaţi foarte profund din punct de vedere energetic. Aşadar: timp de zece minute, staţi aşezaţi şi priviţi-vă în ochi, balansându-vă; apoi, timp de alte zece minute, închideţi ochii şi continuaţi să vă balansaţi. Lăsaţi energiile să fuzioneze. În sfârşit, ridicaţi-vă în picioare şi deschideţi ochii; continuaţi să vă priviţi şi să vă balansaţi. Va fi aproape un dans, dar nu uitaţi să vă ţineţi de mâini, cu braţele încrucişate.

Practicaţi acest procedeu timp de 30 de minute în fiecare noapte, timp de zece zile la rând; dacă vă simţiţi bine, repetaţi-l şi dimineaţa. Puteţi să-l faceţi de două ori pe zi, dar nu mai mult.

IMENSUL CELĂLALT

Mergeţi la mare. Există milioane de valuri. Practic, voi nu vedeţi niciodată marea, ci valurile, căci acestea se produc numai la suprafaţă. Pe de altă parte, un val

nu este altceva decât o mişcare a mării, care se manifestă prin aceste valuri. Amintiţi-vă de ocean şi uitaţi de valuri, căci valurile nu există în realitate; numai oceanul există.

Ori de câte ori aveţi timp, aşezaţi-vă lângă un prieten

— Poate fi soţul, soţia, iubitul, iubita, sau oricine altcineva, chiar şi un străin – şi priviţi-vă reciproc în ochi fără să gândiţi. Pătrundeţi din ce în ce mai adânc în ochii celuilalt, fără să gândiţi nimic. Curând, vă veţi da seama că aţi trecut dincolo de valuri şi că în faţa ochilor dumneavoastră se deschide întregul ocean.

Priviţi-vă în ochi, căci ochii sunt porţile sufletului. Dacă nu gândiţi, dacă vă limitaţi să priviţi, în curând valurile vor dispărea, iar în faţa ochilor vi se va revela marele ocean.

Începeţi această tehnică cu un om, căci sunteţi mai familiarizaţi cu acest tip de valuri. Continuaţi apoi cu un animal – un val ceva mai distanţat. Treceţi apoi la o plantă

— Un val şi mai îndepărtat. La sfârşit, practicaţi procedeul cu o piatră.

Dacă puteţi privi adânc în ochii cuiva, veţi constata că el dispare. În spatele

oricărei persoane se ascunde un fenomen oceanic; persoana nu reprezintă decât valul. Un val care ascunde ceva necunoscut, mult mai profund.

Încercaţi această metodă. Merită. Dacă mai simţiţi încă distincţii între oameni, înseamnă că vă aflaţi la suprafaţă. Toate distincţiile au loc la suprafaţă. „Mulţimea” aparţine suprafeţei.

Priviţi în adâncuri şi nu vă lăsaţi amăgit de suprafaţă, în curând, veţi deveni conştient de oceanul din jur. Veţi înţelege atunci că nici dumneavoastră nu sunteţi un simplu val. Egoul dumneavoastră este un val. Dincolo de el se ascunde însă cel unic, cel fără nume.

DEBLOCAREA ENERGIEI SEXUALE

În fiecare dimineaţă, când vă treziţi din somn, ridicaţi-vă în picioare, în mijlocul camerei, şi începeţi să vă scuturaţi întregul corp. Dansaţi shake! Scuturaţi corpul de la degetele de la picioare şi până în creştetul capului. Veţi constata că senzaţia este de-a dreptul orgasmică… ca şi cum aţi trăi un orgasm sexual.

Bucuraţi-vă de această senzaţie, savuraţi-o, iar dacă simţiţi nevoia să scoateţi şi câteva gemete (sau alte sunete),

nu ezitaţi. Continuaţi astfel timp de zece minute.

La sfârşit, frecaţi întregul corp cu un prosop uscat şi faceţi un duş.

Practicaţi acest procedeu în fiecare dimineaţă.

AŞTEPTAŢI CLIPA

Înainte să faceţi dragoste, rămâneţi în tăcere, unul lângă altul, timp de 15 minute, ţinându-vă de mâini, cu braţele încrucişate. Lumina trebuie să fie stinsă sau foarte slabă; mai mult vă simţiţi decât vă vedeţi. Puneţi-vă la unison. E simplu: nu trebuie decât să respiraţi în acelaşi ritm. Când dumneavoastră expiraţi, şi partenerul expiră; când dumneavoastră inspiraţi, şi el inspiră. În 2 – 3 minute, puteţi intra într-un ritm perfect. Respiraţi ca şi cum aţi fi un singur organism – nu două trupuri, ci unul singur. Şi priviţi-vă în ochi, nu cu o privire agresivă, ci cu multă blândeţe.

Bucuraţi-vă cât mai mult timp unul de celălalt. Jucaţi-vă cu trupul partenerului. Nu vă grăbiţi să faceţi dragoste până când momentul nu se impune de la sine. Nici nu trebuie să vă daţi seama când aţi început să faceţi dragoste. Aşteptaţi ca acest moment să vină de la sine. Dacă nu vine, nu-l forţaţi.

Nu este nimic rău în asta; culcaţi-vă fără a face dragoste. Aşteptaţi momentul, care poate veni după una, două sau trei zile. Va veni cu siguranţă, şi când va veni, va fi foarte profund. Va fi un sentiment tăcut, dar oceanic. Aşteptaţi momentul; nu-l forţaţi.

Iubirea trebuie practicată la fel ca meditaţia. Trebuie savurată treptat, astfel încât fiinţa dumneavoastră să devină una cu ea, iar experienţa să fie atât de copleşitoare încât să dispăreţi cu totul în ea. Atunci, nu veţi mai face dragoste, veţi *fi* dragostea. Iubirea va deveni o energie mai mare decât voi amândoi, vă va înconjura de pretutindeni, vă va transcende. Vă veţi topi în ea. Dar trebuie să aşteptaţi ca acest moment să vină de la sine.

Lăsaţi energia să se acumuleze şi să vă conducă singură acolo unde trebuie. Treptat, veţi începe să ştiţi când a sosit momentul. Îi veţi cunoaşte simptomele, preludiul; apoi, totul va deveni uşor.

SĂLBATICI ŞI ATENŢI

Când eşti atent, sălbăticia nu mai este periculoasă. Dimpotrivă, ea devine frumoasă, fascinantă. De fapt, numai un om sălbatic poate fi frumos. O femeie nu poate fi frumoasă dacă nu este sălbatică, căci cu

cât va fi mai sălbatică, cu atât mai vie va fi ea. Veţi fi atunci ca un tigru sau ca o căprioară sălbatică alergând prin pădure. Ce frumuseţe! Nu se pune însă problema să cădeţi în inconştienţă.

Întreaga metodă, întregul proces de a deveni un martor, constă în a vă transforma energia sexuală. Pătrundeţi în interiorul sexului şi rămâneţi conştient. Orice s-ar întâmpla, observaţi şi conştientizaţi; nu rataţi nimic. Orice s-ar întâmpla în trupul dumneavoastră, în mintea şi în energia dumneavoastră interioară, este cert că apare un nou circuit. Electricitatea trupului se mişcă într-o nouă direcţie, pe un nou circuit; ea devine una cu cea a partenerului. Se creează astfel un cerc interior – pe care îl puteţi simţi. Dacă sunteţi conştient, îl puteţi simţi. Veţi deveni un vehicul al energiei vitale pusă în mişcare.

Rămâneţi conştient. Curând, vă veţi da seama că gândurile dumneavoastră sunt cu atât mai puţine cu cât circuitul este mai intens; ele dispar din minte cum cad frunzele dintr-un copac. Gândurile dispar, iar mintea devine din ce în ce mai goală.

Dacă veţi rămâne conştient, veţi constata că foarte curând, dumneavoastră

existaţi, dar egoul a dispărut. Nu mai puteţi spune „eu”. S-a produs un miracol: dumneavoastră şi partenerul dumneavoastră v-aţi dizolvat într-o energie mai presus decât cea personală.

Această fuziune nu trebuie să se producă însă inconştient, altminteri veţi pierde toată frumuseţea. Actul amoros va fi minunat, dar în dumneavoastră nu se va produce nicio transformare. Actul va fi frumos, nu este nimic rău în asta, dar transformarea nu va exista. Mai mult, dacă rămâne inconştient, veţi rămâne prins într-un cerc vicios. Veţi repeta mereu şi mereu aceeaşi experienţă. Treptat, ea va deveni o rutină. De fiecare dată când o veţi trăi, ea va genera o dorinţă şi mai mare. Cu cât o veţi repeta mai des, cu atât mai mult o veţi dori. Aceasta nu înseamnă creştere, ci doar un mers în acelaşi cerc.

Dacă veţi conştientiza momentul, veţi constata o serie de transformări: mai întâi, la nivelul corpului fizic; în al doilea rând, golirea minţii de gânduri. În sfârşit, vă veţi transcende egoul.

Aceste trei transformări trebuie observate şi contemplate cu cea mai mare atenţie. Când s-a produs şi cea de-a treia,

puteţi spune că sexul a devenit o energie meditativă. Acum nu mai depindeţi de sex. Chiar dacă vă aflaţi lângă trupul iubitului sau iubitei dumneavoastră, sufletul dumneavoastră nu va fi acolo. El va fi transportat într-o altă lume.

BUCURAŢI-VĂ de momentele de SEPARARE

Iubirea înseamnă o relaţie între dumneavoastră şi o altă persoană. Meditaţia este o relaţie între dumneavoastră şi dumneavoastră. Iubirea este orientată către exterior, meditaţia către interior.

Iubirea înseamnă împărtăşire – dar cum aţi putea-o împărtăşi dacă nu dispuneţi de ea? Ce veţi împărtăşi în acest caz? Meditaţia vă oferă ceva ce poate fi împărtăşit. Ea vă oferă calitatea, acea energie care se poate transforma în iubire dacă este împărtăşită cu altcineva.

Meditaţia nu înseamnă altceva decât o relaţie cu sine. Dacă nu puteţi avea o relaţie cu sine, cum aţi putea stabili una cu altcineva? De aceea, prima formă a iubirii ar trebui să fie cea faţă de sine. Abia atunci devine posibilă iubirea faţă de altcineva. Oamenii se grăbesc să se îndrăgostească de alte persoane fără să ştie nimic de iubirea

de sine.

Dacă sunteţi separat de iubitul sau de iubita dumneavoastră, amintiţi-vă de el/ea. Scrieţi-i scrisori frumoase... Nu contează dacă sunt reale sau nu! Important este să fie frumoase. Scrieţi-i poezii, şi acordaţi-i câte o oră în fiecare noapte. De la ora 10.00 la 11.00 seara, stingeţi lumina, aşezaţi-vă în pat şi amintiţi-vă de cel drag.

Vizualizaţi-l, atingeţi-i corpul, sărutaţi-l şi îmbrăţişaţi-l. Celălalt nu va fi niciodată atât de frumos ca în visele dumneavoastră. Oamenii reali nu sunt niciodată la fel de frumoşi – sau foarte rar. Mai devreme sau mai târziu, ei se urâţesc, dar fanteziile sunt minunate.

FIŢI RISIPITOR CU IUBIREA

Când energia ascensionează, energia sexuală este transformată şi îşi schimbă calitatea. Nevoia de sex devine din ce în ce mai mică, iar nevoia de iubire din ce în ce mai mare. Când este orientată în jos, energia se transformă în sex, iar când merge în sus, în iubire.

Nu trebuie să aşteptaţi însă cursul ei. Iubiţi din ce în ce mai mult oamenii. Fiţi un risipitor cu iubirea dumneavoastră. Iubiţi-vă prietenii, şi chiar străinii. Iubiţi chiar şi

copacii, pietrele. Important este să iubiţi.

Dacă staţi aşezat pe o piatră şi trăiţi un sentiment de iubire faţă de ea, veţi constata că piatra vă răspunde. Veţi simţi aproape imediat acest lucru. Piatra nu mai reste o simplă piatră. Atingeţi un copac cu o iubire profundă şi veţi constata că el vă răspunde cu aceeaşi monedă. Copacul vă va iubi şi el.

Iubiţi tot ce faceţi. Chiar şi când mâncaţi, mâncaţi plin de iubire; mestecaţi hrana cu iubire. Când faceţi un duş, simţiţi apa care cade pe trupul dumneavoastră şi răspundeţi-i cu iubire şi recunoştinţă – căci sacrul este pretutindeni şi totul este sacru. Când veţi înţelege că totul este sacru, nu veţi mai tânji după iubire, căci aceasta se va revărsa asupra voastră de pretutindeni.

PRIMUL ŞI ULTIMUL

Amintiţi-vă întotdeauna că atunci când sunteţi alături de cineva, aceasta ar putea fi ultima dată. Nu vă pierdeţi timpul cu prostii; nu creaţi conflicte şi certuri pentru motive minore. Când moartea se apropie, nimic altceva nu mai contează. Dacă cineva face sau spune ceva care vă enervează, amintiţi-vă de moarte. Gândiţi-vă că acest om este pe punctul de a muri (sau dumneavoastră); ce mai contează atunci

cuvintele sau faptele sale? Poate că nici nu a avut intenţia să vă enerveze; poate că este doar interpretarea dumneavoastră. Din o sută de cazuri, 99 ţin mai degrabă de interpretarea personală.

Şi nu uitaţi: când vă aflaţi alături de cineva, nu este vorba de cel pe care îl ştiaţi dinainte, căci totul se schimbă. Nu poţi intra în acelaşi râu de două ori şi nu poţi întâlni aceeaşi persoană de două ori. Vă puteţi reîntâlni cu tatăl, mama, fraţii, prietenii dumneavoastră, dar ei nu sunt aceiaşi; s-au schimbat. Nimic nu rămâne la fel. Şi dumneavoastră v-aţi schimbat, nu mai sunteţi acelaşi…

Dacă veţi ţine minte aceste două aspecte, iubirea va înflori mai uşor în dumneavoastră.

Când vă întâlniţi cu cineva, faceţi-o de parcă ar fi prima oară când vă întâlniţi.

Faceţi-o însă şi ca şi cum ar fi pentru ultima oară.

Şi *chiar aşa* stau lucrurile.

Dacă veţi avea această perspectivă, acest mic moment al întâlnirii va căpăta o semnificaţie incredibil de profundă.

ELIMINAŢI CEEA CE ESTE NEGATIV

Iubirea este întotdeauna frumoasă la

început, căci oamenii evită să o încarce cu energiile lor negative. Ei emană numai energiile lor pozitive, şi totul pare fantastic. Treptat, ei uită să facă însă acest lucru, proiectându-şi asupra relaţiei şi asupra partenerului lor energiile lor negative. Încetul cu încetul energia pozitivă se reduce aproape la zero, iar energia negativă creşte la infinit. Iadul îşi deschide astfel porţile, iar oamenii nu înţeleg ce se întâmplă. Era o relaţie atât de frumoasă? Unde a dispărut?

Dacă veţi fi atenţi încă de la început, relaţia va putea fi salvată. Proiectaţi asupra ei numai energia voastră pozitivă, fără să uitaţi însă că, mai devreme sau mai târziu, energia negativă îşi va spune şi ea cuvântul. Când ea îşi arată colţii, eliminaţi-o rapid, **j**

Izolaţi-vă într-o cameră şi eliminaţi energia negativă; nu trebuie să o proiectaţi asupra unei alte persoane.

Dacă simţiţi nevoia să ţipaţi şi să fiţi mânios, izolaţi-vă într-o cameră, ţipaţi şi luaţi la bătaie o pernă. Nimeni nu ar trebui să fie violent cu alte persoane. Este mult mai rezonabil să scoateţi praful dintr-o pernă, sau să bateţi covoare.

Dacă rămâneţi conştient, veţi constata că se poate, iar după eliminarea energiei

negative, prin fiinţa dumneavoastră nu va mai curge decât energia pozitivă.

Energia negativă nu poate fi eliminată în cuplu decât atunci când acesta a devenit foarte stabil. Chiar şi atunci, ea trebuie să se producă terapeutic. Când cei doi parteneri ai cuplului sunt foarte conştienţi, foarte pozitivi, au o relaţie consolidată şi sunt capabili să tolereze, ba chiar să şi folosească negativitatea celuilalt, ei îşi pot manifesta – în mod reciproc acceptat – negativitatea, ca o măsură terapeutică.

Chiar şi atunci, ei trebuie să fie foarte conştienţi; nu trebuie să facă acest lucru inconştient. Metoda trebuie să fie deliberată. Cei doi pot cădea de acord ca în fiecare noapte, timp de o oră, să fie negativi unul faţă de celălalt – ca într-un fel de joc – în loc să-şi arunce aceste energii în faţă în alte momente, nepotrivite. Oricât de conştient ai fi, nu poţi fi atent tot timpul, 24 de ore din 24. Dar timp de o oră, la un moment convenit, puteţi sta împreună, manifestându-vă reciproc negativitatea. Totul va fi un joc, un fel de exerciţiu terapeutic. După o oră aţi terminat şi aţi scăpat de ea. Nu mai trebuie să o proiectaţi asupra relaţiei.

Primul pas: energia negativă trebuie eliminată în singurătate. Al doilea pas: ea poate fi eliminată în cuplu, la un moment reciproc stabilit. Abia în a treia etapă pot deveni cei doi parteneri absolut naturali, fără să le mai fie teamă să fie ei înşişi. Atunci, ei pot fi pozitivi sau negativi, ambele stări fiind la fel de frumoase – dar abia în a treia etapă.

În prima etapă, trebuie să ajungeţi la starea în care vă aflaţi în faţa pernei, singur în cameră, dar mânia nu mai vine. Acest lucru nu se va produce imediat, abia după multe luni de zile. Va veni însă un moment când veţi fi singur, cu perna în mână, dar starea de mânie nu va apărea. Ea şi-a pierdut importanţa; nu mai puteţi să vă enervaţi singur. Puteţi considera atunci că aţi încheiat prima etapă. Trebuie să aşteptaţi însă ca şi partenerul dumneavoastră să încheie această etapă. Abia atunci veţi putea trece la cea de-a doua etapă. Timp de două ore, dimineaţa sau seara, în funcţie de dumneavoastră, vă veţi putea manifesta atunci negativitatea, în mod voluntar. Exerciţiul este doar o piesă de teatru; este foarte impersonal.

Aveţi grijă să nu vă răniţi cu adevărat

partenerul. Scopul este să scoateţi energia negativă la lumină, dar nu să-l răniţi. Nu trebuie să-l acuzaţi, să-i spuneţi: „Eşti rău”, ci doar: „Mie mi se pare că eşti rău”. Nu trebuie să spuneţi: „M-ai jignit”, ci doar: „Mă simt jignit”. Nuanţele sunt diferite. Este un joc deliberat: „Mă simt jignit, deci doresc să elimin această energie negativă. Întâmplător, tu eşti cel mai apropiat de mine, aşa că mă poţi ajuta să o elimin”. La fel stau lucrurile şi cu partenerul dumneavoastră

Va veni o zi când veţi constata din nou că jocul nu mai funcţionează. Veţi sta împreună timp de o oră, dar nu se va produce nimic. Niciun fel de energie negativă nu va mai ieşi la lumină. Puteţi considera atunci că s-a încheiat şi cea de-a doua etapă. Urmează acum cea de-a treia etapă, iar aceasta durează toată viaţa. Acum puteţi fi spontan; pozitiv sau negativ, nu mai contează.

Iubirea dumneavoastră s-a transformat într-o căsnicie.

DE LA SINGURĂTATE LA SOLITUDINE

Oamenii cred că dacă sunt singuri, trebuie să fie trişti. Este o asociere greşită,

o interpretare nepotrivită, căci tot ce este cu adevărat frumos se produce numai în singurătate. Nu poţi trăi o clipă extatică într-o mulţime de oameni. Graţia venită din lumea de dincolo se revarsă numai asupra individului, atunci când acesta se simte singur.

Mintea extrovertită a creat însă tot felul de condiţionări, care s-au înrădăcinat foarte adânc în voi. Una dintre ele susţine că dacă eşti singur, te simţi trist. Trebuie să ieşi neapărat, să te întâlneşti cu alţi oameni, căci numai alături de ei vei putea cunoaşte din nou fericirea.

Acest lucru nu este adevărat. Fericirea care se naşte din tovărăşia altor persoane este extrem de superficială. În schimb, fericirea care se naşte în singurătate este foarte profundă. De aceea, bucuraţi-vă de ea.

Însuşi cuvântul „singurătate” dă naştere – prin asociere – unei anumite tristeţi. Nu-i mai spuneţi atunci „singurătate**, „izolare**, spuneţi-i „solitudine. Numele greşite pot da naştere la tulburări. Spuneţi-i stare meditativă – chiar aşa şi este – iar atunci când apare, bucuraţi-vă de ea.

Când sunteţi singur, cântaţi, dansaţi, sau

staţi pur şi simplu cu faţa la perete, aşteptând să se întâmple ceva. Faceţi din solitudine o aşteptare, şi. În curând, veţi constata că ea apătă o calitate diferită.

Nu este în niciun caz vorba de tristeţe. Dacă aţi ajuns să savuraţi solitudinea în toată profunzimea ei, relaţiile devin de-a dreptul superficiale. Nici chiar iubirea nu poate merge atât de departe ca solitudinea, căci ea are nevoie de altcineva, iar prezenţa sa vă menţine încă la periferie. Când nu mai este nimeni, nici măcar un gând referitor la altcineva, când sunteţi cu adevărat singur, începeţi să vă scufundaţi în sine.

Nu trebuie să vă fie teamă. La început, această scufundare seamănă cu moartea, ceea ce explică starea de tristeţe iniţială. Până acum nu aţi cunoscut fericirea decât alături de alţi oameni, în relaţiile cu ei. Mai aşteptaţi însă un pic. Scufundaţi-vă încă şi mai adânc, şi veţi constata că apare o stare de linişte, o tăcere care seamănă cu dansul…

o mişcare interioară absolut neclintită. Este o stare în care paradoxurile se întâlnesc şi în care contradicţiile se dizolvă.

Rămâneţi în tăcere, relaxat, dar lucid, căci vă aflaţi în continuare în aşteptare, în

aşteptarea unei stări. Oriunde aţi sta, rămâneţi cu faţa la perete. Un perete este foarte frumos. Nu ai unde să te mişti, încotro să priveşti, dar există totuşi peretele. Nu atârnaţi nici măcar un tablou pe el. Lăsaţi-l gol. Când nu ai ce să vezi, treptat, interesul tău faţă de actul vizual dispare. Privind peretele gol, în tine se naşte un sentiment de vid, un gol interior asemănător. Tot privind zidul, în tine se naşte un alt zid, cel al negândirii.

Rămâneţi deschis şi bucuraţi-vă. Zâmbiţi sau fredonaţi un cântecel. Puteţi chiar dansa, dar cu faţa la perete. Faceţi din acest perete obiectul meditaţiei dumneavoastră.

Mai devreme sau mai târziu, orice om va trebui să facă faţă propriei sale singurătăţi. Atunci când o priveşti în faţă, ea îşi schimbă culoarea, calitatea, gustul. Singurătatea devine solitudine. Nu mai este izolare, este solitudine. Izolarea predispune către suferinţă; solitudinea are ceva extatic în ea.

8
UNIŢI TRUPUL CU MINTEA

EXERCIŢII PENTRU SĂNĂTATE ŞI INTEGRITATE

DIAGNOSTICUL

Mulla Nasruddin a fost chemat ca martor la tribunal. El a observat că tot ce spunea era notat de grefier. De aceea, a început să vorbească din ce în ce mai repede. Grefierul abia mai făcea faţă să scrie ce spunea. La un moment dat, Mulla i-a spus: „Doamne Dumnezeule! Domnule, nu mai scrie atât de repede, căci nu pot ţine pasul cu tine”.

Eu nu am un ceas interior, dar am ajuns să îmi înţeleg corpul, nevoile sale. Am învăţat foarte multe ascultându-l. Dacă vă veţi asculta corpul şi veţi deveni atenţi la nevoile lui, veţi putea adopta o disciplină care nici măcar nu poate fi numită disciplină.

Eu nu am forţat nimic, deşi am încercat tot felul de lucruri la viaţa mea. Am experimentat continuu, ca să descopăr ce anume se potriveşte perfect trupului meu. Pe vremuri, am avut o perioadă în care mă trezeam foarte devreme, la 3.00 dimineaţa. Apoi am început să mă trezesc la 4.00 dimineaţa, apoi la 5.00 dimineaţa. În ultimii ani, am ajuns să mă trezesc la ora 6.00

dimineaţa. Încetul cu încetul, am ajuns să înţeleg ce anume îi trebuie corpului meu. Omul trebuie să fie foarte sensibil în ceea ce priveşte nevoile trupului său. JFiziologii moderni afirmă că în timpul somnului, corpul îşi pierde temperatura normală timp de două ore; aceasta scade cu două grade. În funcţie de om, se poate întâmpla între orele 3.00 şi 5.00, între 2.00 şi 4.00, sau între 4.00 şi 6.00. Cert este că în fiecare noapte, temperatura corpului scade cu două grade timp de două ore. Aceste două ore sunt cele în care somnul este cel mai profund. Dacă te trezeşti chiar în acest interval, toată ziua te vei simţi dezorientat, chiar dacă ai dormit 6 – 7 ore. Dacă te trezeşti în timpul celor două ore când temperatura este redusă, te vei simţi obosit toată ziua. Şi veţi simţi că îţi lipseşte ceva. Vei fi mai tulburat, iar corpul tău se va simţi bolnav.

Dacă te trezeşti imediat după cele două ore, acela este momentul ideal. Atunci eşti cel mai odihnit. Nu contează dacă ai dormit numai două ore. Omul nu are nevoie de 6 – 8 ore de somn. Dacă va dormi în cele două ore când temperatura este mai redusă cu două grade, el se va trezi cât se poate de

odihnit. Întreaga zi va simţi un fel de graţie, o linişte interioară, o stare de pace şi de bunăstare.

Fiecare trebuie să identifice însă care sunt cele două ore. Nu urmaţi neapărat o disciplină impusă din afară, căci ea poate fi bună pentru cel care a creat-o… Să spunem că un yoghin se trezeşte dimineaţa la ora 3.00 şi se simte foarte bine. Dacă le impune însă tuturor adepţilor săi să se trezească la aceeaşi oră, aceştia se pot simţi adormiţi toată ziua, după care vor crede că nu sunt capabili să respecte o disciplină atât de banală. Se vor simţi vinovaţi. Vor face eforturi tot mai mari, dar în zadar, după care vor ajunge la concluzia că maestrul lor este o fiinţă excepţională, căci el se simte excelent, plin de energie. Realitatea este însă mult mai simplă: el şi-a găsit bioritmul.

Fiecare om ar trebui să-şi studieze corpul, să-i descopere căile, ritmurile, ce anume i se potriveşte. Odată descoperite aceste nevoi, el le va putea respecta aproape fără efort, căci va fi în armonie cu trupul, deci nu va fi nimic impus. De pildă, atunci când mâncaţi, constataţi singuri ce anume vi se potriveşte cel mai bine. Oamenii mănâncă tot felul de lucruri, după

care se simt rău. Chiar şi minţile lor sunt afectate. Nu urmaţi niciodată disciplina altcuiva, căci nimeni nu este identic cu dumneavoastră, deci nimeni nu poate şti ce anume vi se potriveşte.

De aceea, singura disciplină pe care v-o impun eu este cunoaşterea de sine, adică libertatea. Ascultaţi-vă singuri corpul. El are o mare înţelepciune interioară. Dacă îl veţi asculta veţi avea întotdeauna dreptate. Dacă nu îl veţi asculta şi îi veţi impune tot felul de lucruri străine, nu veţi fi niciodată fericiţi; veţi fi nefericiţi, bolnavi, tulburaţi şi confuzi.

În cazul meu, experimentarea a durat mulţi ani. Am mâncat tot felul de lucruri, şi treptat am eliminat ceea ce nu mi se potrivea. Astăzi nu mai mănânc decât ceea ce îmi face bine. Bucătăreasa mea se minunează, căci trebuie să gătească aceeaşi mâncare aproape în fiecare zi şi nu-i vine să creadă că nu mă plictisesc de ea. Să mănânci e una, dar să îţi mai facă şi plăcere?!

Dacă vi se potriveşte, vă puteţi bucura la infinit de acelaşi lucru. El nu va însemna o repetiţie pentru voi. Dacă nu vi se potriveşte, atunci vor apărea necazurile.

Într-o seară de joi, Mulla Nasruddin a venit acasă la cină. Soţia lui i-a servit fasole fiartă. Mulla a aruncat farfuria şi a urlat: „Urăsc fasolea fiartă!”

„Mulla, nu-mi vine să cred ce spui! Luni seara ai mâncat fasole şi ţi-a plăcut, marţi la fel, miercuri la fel. Şi acum, dintr-odată, nu-ţi mai place! Nu eşti consecvent”.

De regulă, noi nu putem mânca acelaşi lucru de prea multe ori. Explicaţia nu are însă legătură cu faptul că se repetă, ci cu faptul că nu ni se potriveşte. Într-o zi îl tolerăm, în alta nu. Cum am putea să tolerăm ceva mai multe zile la rând? în schimb, dacă ni se potriveşte, problema dispare. Putem mânca o viaţă întreagă acelaşi lucru, şi ne vom bucura de el de fiecare dată, de vreme ce ne aduce atâta armonie. Pur şi simplu este în acord cu noi.

Respiraţia este aceeaşi, şi totuşi nu ne plictisim de ea. Apa din baie este aceeaşi, somnul la fel. Acestea ni se potrivesc, şi de aceea nu ne plictisim de ele. Repetiţia lor nu ne oboseşte deloc.

Repetiţia este mai degrabă o chestiune de atitudine. Dacă trăim în perfectă armonie cu natura, nu mai-suntem preocupaţi de ziua de ieri, nu ne mai

amintim de ea. Nu comparăm ziua de ieri cu cea de astăzi şi nu facem proiecţii asupra zilei de mâine. Trăim pur şi simplu aici şi acum, ne bucurăm de momentul prezent.

Bucuria momentului prezent nu are nimic de-a face cu noutatea. Ea depinde însă de armonie. Puteţi experimenta lucruri noi în fiecare zi, dar dacă nu vi se potrivesc, veţi fugi mereu de colo-colo, fără să vă găsiţi odihna.

Ceea ce fac eu nu este niciodată forţat, este spontan, în acest fel, treptat, am putut deveni conştient de nevoile trupului meu. Eu îmi ascult întotdeauna corpul. Nu i-aş impune niciodată nimic din mintea mea. Faceţi la fel şi veţi fi mai fericiţi.

PRESCRIPŢII

UIMIŢI-VĂ CU TRUPUL ÎN STAREA DE SĂMĂTATE

A fi în contact cu trupul înseamnă a avea o sensibilitate mai mare. Voi nici nu vă simţiţi trupul, decât atunci când este bolnav. Dacă aveţi o durere de cap, deveniţi conştienţi că aveţi un cap; fără durere, nu aveţi niciun contact cu capul. Dacă aveţi o durere la picior, deveniţi conştienţi de el. Nu deveniţi conştienţi decât atunci când ceva este în neregulă.

Dacă totul este în regulă, rămâneţi complet inconştienţi. De fapt, chiar acesta este momentul în care ar trebui să stabiliţi contactul: cel în care totul este în regulă. Când ceva nu este în regulă, contactul se stabileşte prin boală, prin dezechilibru şi prin lipsa bunăstării interioare.

Aveţi un cap, dar până când nu vă doare, nu stabiliţi contactul cu el. Contactul nu se realizează cu capul, ci cu durerea! Contactul cu capul nu este posibil decât dacă nu vă doare, când capul se simte foarte bine.

Noi am pierdut din păcate această capacitate. Dacă ne simţim bine, nu mai stabilim niciun contact cu trupul nostru. Contactul devine posibil numai ca măsură de urgenţă. Apare o durere de cap, este nevoie de un medicament, de un remediu. Trebuie făcut ceva; de aceea, stabiliţi un contact cu partea bolnavă.

Încercaţi să stabiliţi un contact cu trupul vostru atunci când se simte bine.

Aşezaţi-vă pe iarbă, închideţi ochii şi simţiţi ce se petrece în interior, bunăstarea care palpită acolo. Scufundaţi-vă în apa unui râu. Apa vă mângâie corpul şi fiecare celulă se răcoreşte. Simţiţi cum pătrunde

răcoarea, celulă cu celulă, şi cum atinge însăşi esenţa trupului. Corpul fizic este un fenomen extraordinar, unul dintre miracolele naturii.

Aşezaţi-vă la soare. Lăsaţi razele lui să vă mângâie corpul. Simţiţi căldura care se plimbă prin interior, pătrunzând din ce în ce mai adânc, atingând celulele sângelui şi chiar oasele. Soarele înseamnă viaţă, este chiar sursa noastră de energie. De aceea, rămâneţi cu ochii închişi şi simţiţi ce se petrece. Fiţi conştienţi, atenţi şi bucuraţi-vă de aceste senzaţii.

Treptat, veţi deveni conştienţi de o armonie foarte subtilă, de o muzică interioară de o mare frumuseţe. Abia acum aţi stabilit contactul cu trupul; altminteri, nu sunteţi decât purtătorul unui trup mort.

Urmăriţi aşadar să deveniţi din ce în ce mai sensibili în legătură cu trupul vostru. Ascultaţi-l; el vă spune multe lucruri, dar voi nu-l ascultaţi niciodată, căci sunteţi mult prea preocupaţi de mintea voastră. Atunci când există un conflict între minte şi corp, corpul are de regulă dreptate, căci el este natural, în timp ce mintea este socială. Corpul aparţine naturii vaste, în timp ce mintea nu aparţine decât societăţii voastre,

unei epoci particulare. Corpul are rădăcini adânci în existenţă, în timp ce mintea nu trăieşte decât la suprafaţa acesteia. Din păcate, voi ascultaţi întotdeauna mintea, şi niciodată corpul. Din cauza acestei obişnuinţe de lungă durată, contactul s-a pierdut.

Întregul corp vibrează în jurul centrului inimii, la fel cum sistemul solar se învârteşte în jurul soarelui. Voi aţi devenit vii atunci când inima voastră a început să bată şi veţi înceta din viaţă atunci când inima va tăcea.

Inima este centrul solar al trupului. Conştientizaţi acest lucru. Nu veţi reuşi însă decât dacă veţi începe să fiţi atenţi la şoaptele corpului vostru.

MEDITAŢIA ÎN MIŞCARE

Urmăriţi ca meditaţia voastră să devină din ce în ce mai dinamică.

Spre exemplu, alergarea poate fi o meditaţie foarte frumoasă. La fel, înotul sau dansul. Adăugaţi mişcării luciditatea. Mişcare plus luciditate; aceasta este formula. Alergaţi, dar plenar conştienţi. Nu uitaţi de sine.

Este cât se poate de natural şi de uşor să fii conştient atunci când te afli în mişcare.

Atunci când staţi în tăcere, natural este să adormiţi. Dacă vă aşezaţi în pat, este foarte greu să rămâneţi lucizi, căci întreaga situaţie vă atrage spre somn. În timpul mişcării, este imposibil să adormi. Toate funcţiile sunt în alertă. Singura problemă constă în faptul că mişcarea poate deveni mecanică. Puteţi alerga oricât de mult, dar mecanic. Puteţi deveni un expert, un alergător profesionist; atunci, nu mai este nevoie de luciditate. Corpul continuă să alerge la fel ca un mecanism, ca un automat. În acest caz, veţi rata întreaga esenţă a meditaţiei.

Nu deveniţi niciodată un expert în alergare. Rămâneţi un amator, astfel încât să vă puteţi păstra luciditatea. Dacă simţiţi că alergarea dumneavoastră a devenit un automatism, renunţaţi. Încercaţi înotul. Dacă şi acesta devine automat, dansaţi. Scopul mişcării este să trezească luciditatea. În caz contrar, nu veţi realiza nimic. Treceţi la o altă mişcare, care vă permite să rămâneţi lucid. Nu acceptaţi niciodată ca mişcarea să devină automată.

IMAGINAŢI-VI CĂ ALERGAŢI

Dacă puteţi alerga, nu mai aveţi nevoie de altă meditaţie. Aceasta este de ajuns!

Orice acţiune în care vă puteţi scufunda total devine o meditaţie, iar alergarea este atât de frumoasă încât vă puteţi scufunda pe deplin în ea. Sunteţi atunci în contact cu toate elementele, cu soarele, cerul, aerul şi pământul. Sunteţi în contact cu existenţa. În timpul alergării, respiraţia devine în mod natural foarte profundă şi începe să maseze centrul *hara,* centrul care emană energia meditativă. Este situat chiar sub ombilic, la 5 centimetri de acesta. Când respiraţia devine profundă, ea masează centrul şi îl dinamizează.

Dacă sângele este pur şi nu este încărcat cu tot felul de otrăvuri, dacă este roşu şi viu, plin de bucurie, şi dacă fiecare picătură de sânge dansează în interiorul dumneavoastră, atunci vă aflaţi în starea perfectă pentru meditaţie. În acest caz, nu mai trebuie să meditaţi; meditaţia se instaurează de la sine!

Alergarea împotriva vântului este situaţia perfectă. Este ca un dans al elementelor.

Atunci când alergaţi, nu puteţi gândi. Dacă gândiţi, înseamnă că nu alergaţi cum trebuie. Când omul aleargă total, gândirea lui se opreşte. El devine atât de centrat în

pământ încât capul lui nu mai funcţionează. Corpul depune un efort atât de mare încât nu-i mai rămâne energie şi pentru cap; în acest fel, gândirea se opreşte.

Atunci când meditaţi, veţi atinge din ce în ce mai des momente similare cu cele pe care le trăiţi atunci când alergaţi, iar atunci când alergaţi, veţi atinge din ce în ce mai des momente similare cu cele pe care le trăiţi atunci când meditaţi. Treptat, cele două metode vor deveni una.

Nu va mai fi necesar atunci să le practicaţi separat. Puteţi alerga meditând, sau invers.

Puteţi încerca şi o altă tehnică: staţi întins în pat şi imaginaţi-vă că alergaţi. Imaginaţi-vă întreaga scenă: copacii, vântul, soarele, plaja şi aerul sărat. Vizualizaţi totul şi coloraţi cât mai frumos întreaga scenă.

Amintiţi-vă de o dimineaţă frumoasă, când aţi alergat pe malul mării sau prin pădure. Lăsaţi imaginea să vă umple complet. Simţiţi chiar şi mirosul copacilor, al pinilor, sau parfumul mării. Retrăiţi integral tot ce v-a plăcut atunci atât de mult. Apoi, începeţi să alergaţi în imaginaţie.

Veţi constata că respiraţia vi se schimbă.

Continuaţi să alergaţi... Puteţi face acest lucru kilometri la rând. Puteţi alerga ore întregi. Veţi fi surprins să constataţi că deşi „alergaţi” în pat, veţi atinge din nou acele momente în care meditaţia devine naturală.

Dacă într-o zi nu puteţi alerga dintr-un motiv sau altul – fie sunteţi bolnav, fie situaţia nu vă permite, sau oraşul în care vă aflaţi nu merită să alergaţi în el – puteţi practica această metodă. Rezultatele vor fi aceleaşi.

CONVINGEŢI-VĂ SINGUR SĂ VĂ RELAXAŢI

Relaxarea este contrariul concentrării. Ea înseamnă o detensionare completă, inclusiv mentală. Vă voi indica o metodă de relaxare pe care o puteţi practica noaptea.

Înainte să mergeţi la culcare, aşezaţi-vă într-un fotoliu. Important este să fie cât mai confortabil; confortul face parte integrantă din această tehnică. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă trupul. Începeţi cu degetele de la picioare şi avansaţi lent către creştetul capului. Sesizaţi zonele tensionate; dacă simţiţi o asemenea zonă în regiunea genunchiului, relaxaţi-o. Atingeţi genunchiul şi spuneţi-i: „Te rog, relaxează-te!” Dacă simţiţi o tensiune la nivelul umerilor,

atingeţi locul respectiv şi spuneţi-i: „Te rog, relaxează-te”.

După numai o săptămână, ar trebui să comunicaţi profund cu corpul dumneavoastră. După aceea, totul va deveni foarte uşor.

Corpul nu trebuie forţat; el trebuie convins. Nimeni nu ar trebui să se lupte cu corpul său. Lupta cu propriul trup este o agresiune inutilă şi stupidă, şi nu poate conduce decât la o tensiune şi mai mare. Aşadar, nu trebuie să aveţi niciun conflict interior – confortul este regula de bază. De altfel, corpul este un cadou atât de frumos pe care ni l-a făcut existenţa încât a te lupta cu el înseamnă a nega însăşi existenţa. El este un altar, este templul care ne oferă sălaş. La rândul nostru, avem responsabilitatea de a ne îngriji de el.

Aşadar, timp de şapte zile… La început va părea absurd, căci noi nu am fost învăţaţi să vorbim cu corpul nostru. De aceea, mai întâi de toate, relaxaţi-vă în fotoliu. Lumina trebuie să fie stinsă sau de intensitate slabă. Spuneţi-le celor din jur: „Timp de 20 de minute doresc linişte. Niciun telefon, nu vreau să aud nimic, ca şi cum lumea nu ar exista în aceste 20 de minute”.

Închideţi uşile şi relaxaţi-vă în fotoliu. Purtaţi haine uşoare, care să nu vă strângă, şi sesizaţi unde simţiţi vreo tensiune. Veţi descoperi destule asemenea zone. Acestea sunt primele care trebuie relaxate, căci dacă trupul nu este relaxat, mintea nu se poate relaxa nici ea. Corpul creează premisele pentru relaxarea mentală. El devine un vehicul al relaxării.

Atingeţi locurile tensionate. Oriunde simţiţi vreo contracţie, atingeţi locul respectiv cu iubire şi compasiune. Corpul este slujitorul vostru, iar voi nu aţi plătit nimic pentru el; l-aţi primit ca pe un cadou. Şi nu este deloc ceva simplu; este un mecanism atât de complex, încât ştiinţa nu a reuşit până acum să-i dea de capăt.

Din păcate, noi nu gândim în aceşti termeni. Foarte puţini oameni îşi iubesc corpul fizic. Dimpotrivă, ei sunt furioşi pe el. Corpul a fost din cele mai vechi timpuri un ţap ispăşitor. Poţi să-i arunci orice doreşti în cârcă. Corpul este inert şi nu va reacţiona. El nu poate răspunde, nu vă poate spune că nu aveţi dreptate. De aceea, orice i-aţi spune, corpul vostru nu va reacţiona.

Continuaţi aşadar să exploraţi corpul şi înconjuraţi-l cu compasiune, cu iubire, cu

simpatie şi atenţie. Procesul va dura circa cinci minute, după care vă veţi simţi foarte relaxat, aproape adormit.

Focalizaţi-vă în continuare atenţia asupra respiraţiei; relaxaţi-vă respiraţia. Corpul este partea exterioară a fiinţei, conştiinţa este partea interioară, iar respiraţia reprezintă puntea de legătură între ele. De aceea, când trupul s-a relaxat, închideţi ochii şi concentraţi-vă asupra respiraţiei. Ajutaţi-o să se relaxeze. Vorbiţi cu ea: „Te rog, relaxează-te. Fii naturală4. Veţi constata imediat că atunci când i-aţi spus: „Relaxează-te”, se va produce un declic.

La omul modern, respiraţia a devenit foarte nenaturală. El a uitat cum să şi-o relaxeze, căci tensiunile la care este supus sunt atât de continue, încât respiraţia sa se obişnuieşte astfel. De aceea, spuneţi-i să se relaxeze de două-trei ori, apoi rămâneţi liniştit.

FIŢI MAI SENSIBIL

Fiţi mai sensibil. Nu poţi fi însă sensibil într-o singură dimensiune. Ori eşti sensibil în toate dimensiunile, ori nu eşti sensibil deloc. Sensibilitatea este o calitate a fiinţei noastre luată ca un tot unitar. Fiţi mai

sensibil, şi veţi constata schimbări care se produc în fiecare zi.

Spre exemplu, să spunem că vă plimbaţi într-o zi însorită. Simţiţi razele soarelui care vă cad pe faţă; fiţi sensibil. Este o atingere subtilă. Razele vă mângâie faţa. Dacă le puteţi simţi, veţi putea sesiza şi lumina interioară atunci când vă va mângâia. Altminteri, nu veţi reuşi.

Dacă staţi într-un parc, simţiţi iarba. Sesizaţi verdele care vă înconjoară de pretutindeni, diferenţa de umezeală, mirosul pământului. Dacă nu veţi putea simţi toate aceste lucruri, nu veţi sesiza nici schimbările interioare, atunci când acestea se vor produce.

Începeţi cu lumea exterioară, căci aşa este mai uşor. Dacă nu veţi putea simţi lumea exterioară, nu o veţi sesiza nici pe cea interioară. Când aveţi de-a face cu viaţa, fiţi mai poetic şi mai puţin om de afaceri. Uneori, nu costă nimic să fii sensibil.

Să spunem că faceţi o baie. Simţiţi apa, sau este doar o rutină zilnică? Simţiţi apa timp de câteva minute. Conştientizaţi apa care curge pe pielea dumneavoastră. Poate fi o experienţă profundă, căci apa este viaţă.

Corpul vostru este alcătuit în proporţie de 90% din apă. Dacă nu veţi putea simţi apa care curge pe pielea voastră exterioară, nu veţi sesiza nici mareele interioare ale apei propriului trup.

Viaţa s-a născut în mare, iar apa din corp mai păstrează încă anumite săruri. Duceţi-vă la mare, înotaţi în ea şi simţiţi apa care vă înconjoară de pretutindeni. Foarte curând, vă veţi da seama că faceţi parte integrantă din mare şi că apa dumneavoastră interioară îi aparţine mării. Când luna capătă putere şi acţionează asupra mării, provocând maree, veţi înţelege că ea acţionează şi asupra corpului vostru. Acesta reacţionează, dar voi nu vă daţi seama. Dacă nu puteţi conştientiza asemenea aspecte grosiere, cu greu veţi putea înţelege aspectele subtile ale meditaţiei.

Cum aţi putea simţi iubirea? Toată lumea suferă. Am văzut mii şi mii de oameni, într-o suferinţă cumplită. Esenţa suferinţei lor este dorinţa de iubire. Ei doresc să iubească şi să fie iubiţi, dar dacă îi iubeşti, ei nu îşi dau seama de asta. Vor continua să te întrebe tot timpul: „Mă iubeşti?” Ce poţi face? Dacă le spui da, nu

te vor crede, căci nu simt nimic. Dacă le spui nu, se vor simţi răniţi.

Dacă nu puteţi simţi razele soarelui, picăturile de ploaie, iarba, toate lucrurile care vă înconjoară, atmosfera, atunci nu veţi putea simţi aspectele mai subtile, precum iubirea şi compasiunea. Este imposibil. Voi nu simţiţi decât mânia, violenţa, tristeţea, căci acestea sunt atât de aspre. Calea care duce către interior este subtilă, şi cu cât meditaţia devine mai subtilă, cu atât mai delicate vor fi şi senzaţiile. De aceea, trebuie să vă pregătiţi.

Meditaţia nu este doar un lucru pe care îl faceţi timp de o oră, apoi uitaţi de el. Întreaga viaţă ar trebui să devină meditativă. Numai atunci veţi putea începe să simţiţi lucrurile. Şi când spun că întreaga viaţă trebuie să devină meditativă, nu înţeleg prin asta că ar trebui să staţi cu ochii închişi timp de 24 de ore din 24, nici vorbă! Oriunde aţi fi, puteţi fi mai sensibil, iar sensibilitatea vă va aduce mari beneficii.

Puteţi plânge? Puteţi râde spontan? Puteţi dansa spontan? Puteţi iubi spontan? Dacă nu, cum aţi putea medita? Vă puteţi juca? Este greu! Totul a devenit greu. Omul a devenit insensibil.

Redobândiţi-vă sensibilitatea. Jucaţi-vă puţin! A fi jucăuş înseamnă a fi religios. Râdeţi, plângeţi, cântaţi, faceţi ceva spontan, din toată inima. Relaxaţi-vă trupul, respiraţia, şi mişcaţi-vă ca şi cum aţi fi din nou copil.

Redobândiţi-vă sensibilitatea. Gândiţi mai puţin, simţiţi mai mult. Trăiţi mai mult cu inima şi mai puţin cu capul.

Când este posibil, trăiţi în totalitate în corp. Uitaţi de suflet. Trăiţi în totalitate în corp, căci dacă nu puteţi să vă simţiţi nici măcar corpul, nu vă veţi putea simţi sufletul. Reveniţi la corp. Noi trăim mai mult în jurul corpului, nu în el. Toată lumea se teme să stea în propriul corp. Societatea a creat teama; aceasta este adânc înrădăcinată în noi.

Reveniţi la corpul vostru, fiţi ca un animal inocent. Priviţi animalele, felul în care sar, în care aleargă. Săriţi şi alergaţi la fel ca ele. În acest fel, veţi putea reveni în corpul vostru. Atunci, vă veţi putea simţi din nou corpul, şi odată cu asta veţi putea simţi soarele, ploaia şi vântul. Numai dacă vă veţi dezvolta capacitatea de a simţi lucrurile din jur vă veţi putea dezvolta şi capacitatea de a simţi vibraţiile interioare.

PENTRU FUMĂTORI (1)

Sugerea degetului este mai bună decât fumatul. În plus, veţi putea renunţa astfel mai uşor la fumat.

Acesta este secretul: dacă atunci când aţi fost mic v-aţi supt degetul şi la un moment dat aţi renunţat, v-aţi apucat de fumat ca un substitut. Fumatul nu este propriu-zis o problemă. Tocmai de aceea este atât de greu de renunţat la el. Adevărata problemă a fost alta, dar voi aţi renunţat la ea şi aţi înlocuit-o cu aceasta.

De aceea, sugestia mea este următoarea: nu mai încercaţi să renunţaţi la fumat; mai bine începeţi să vă sugeţi degetul mare. Nu vă faceţi probleme: este un gest minunat. Nu este nimic greşit în a-ţi suge degetul, căci nu vă face niciun rău. Dacă veţi începe să vă sugeţi degetul, fumatul va dispărea de la sine. Când vedeţi că dorinţa de a fuma începe să dispară, înseamnă că sunteţi pe calea cea bună. Chiar dacă aţi renunţat complet la el, continuaţi să vă sugeţi degetul încă câteva luni, pentru ca această veche obişnuinţă, fumatul, care a durat ani de zile, să nu revină. Continuaţi să vă sugeţi degetul timp de 6 – 9 luni. Nu trebuie să vă ruşinaţi, căci

nu este nimic urât în acest gest.

Aşadar, înlocuiţi fumatul cu sugerea degetului mare de la mână. La 6 – 9 luni după ce aţi renunţat la fumat, puteţi înlocui sugerea degetului. Începeţi să beţi lapte în fiecare noapte, din acele sticluţe cu biberon pe care le folosiţi pentru copii. Savuraţi noua senzaţie, la fel cum aţi suge de la sânul mamei, şi nu vă ruşinaţi de ea. Faceţi acest lucru în fiecare seară, timp de 15 minute; veţi constata că veţi dormi mult mai profund. Dimineaţa, când deschideţi ochii, luaţi din nou sticluţa şi mai sugeţi puţin lapte cald. Chiar şi în cursul zilei, sugeţi de 2 – 3 ori din sticlă, nu mult, câte puţin lăptic.

Aşadar, mai întâi renunţaţi la ţigări, apoi treceţi la sugerea degetului, iar la sfârşit, înlocuiţi acest gest cu sugerea laptelui dintr-o sticlă pentru sugari. Este practic o regresie în timp, până la sânul mamei, după care totul dispare. După câteva zile veţi constata că nu mai simţiţi nevoia să beţi lapte… La început, beţi de 4,5,6 ori pe zi, apoi de trei ori, de două ori, şi în sfârşit o dată. Şi într-o bună zi, veţi constata că nu mai simţiţi nevoia să beţi lapte… Trebuie să respectaţi totuşi această progresie.

Dacă vă veţi lupta cu fumatul, nu veţi reuşi niciodată. Milioane de oameni încearcă să se lase de fumat, dar nu reuşesc niciodată, căci nu urmează întreaga procedură. Renunţarea la fumat trebuie făcută într-un mod foarte ştiinţific. Trebuie să ajungeţi la rădăcina gestului, iar aceasta constă în faptul că nu aţi beneficiat de sânul matern. Nu aţi băut atunci atât lapte cât v-aţi fi dorit. Mai tânjiţi încă după această dorinţă, care nu a dispărut. Odată cu ea, ceva din copilul nesatisfăcut continuă să rămână în voi. Deci nu fumatul este adevărata problemă, ci copilul nesatisfăcut din voi.

Dacă veţi aborda corect problema, veţi constata că pentru prima oară în viaţa voastră v-aţi maturizat. Când copilul şi dorinţa de a suge de la sânul mamei dispar, veţi simţi brusc un val de energie; ceva, care a stat multă vreme înlănţuit, a devenit liber. Aţi devenit un adult.

Dacă ştiţi care este rădăcina, o puteţi tăia cu uşurinţă. Dacă nu cunoaşteţi rădăcina, puteţi să vă luptaţi oricât de mult cu umbrele, dar acestea vă vor învinge. Nu aveţi cum să câştigaţi. De aceea, stabiliţi un program de un an.

În acest fel, nu numai că fumatul va dispărea, dar voi veţi fi transformaţi. Ceva esenţial din fiinţa voastră, un blocaj care vă împiedica să progresaţi, va dispărea. Corpul vostru va deveni mai sănătos, iar mintea mai ascuţită şi mai inteligentă. Veţi deveni din toate punctele de Vedere un adult.

PENTRU FUMĂTORI (2)

Iată ce vă sugerez: fumaţi oricât de mult doriţi. Mai întâi de toate, nu este un păcat. Vă garantez eu acest lucru – eu sunt responsabil. Iau păcatul asupra mea, aşa că dacă vă veţi întâlni cu Dumnezeu în Ziua Judecăţii de Apoi, puteţi să-i spuneţi că eu sunt responsabil. Iar eu voi depune mărturie că aşa este. Aşa că nu vă mai gândiţi că este un păcat. Relaxaţi-vă şi nu vă mai luptaţi cu fumatul. În acest fel, nu veţi reuşi nimic.

Iată deci care este sugestia mea: fumaţi oricât de mult doriţi, dar fumaţi ca şi cum aţi face o meditaţie. Dacă adepţii zen pot bea ceai ca şi cum ar face o meditaţie, de ce nu aţi fuma voi în acest fel? De fapt, ceaiul conţine acelaşi stimulent ca şi tutunul. Nu este o diferenţă prea mare între ele. Aşadar, fumaţi într-o manieră meditativă, chiar religioasă. Faceţi o adevărată ceremonie din

el. Încercaţi.

Alegeţi un mic colţişor din casă numai pentru fumat: un fel de templu dedicat Zeului Fumatului. Începeţi prin a vă înclina în faţa pachetului de ţigări. Discutaţi puţin cu ţigările. Întrebaţi-le: „Ce mai faceţi?” Apoi, foarte lent, luaţi o ţigară, cât mai încet cu putinţă, căci numai aşa puteţi deveni conştient. Nu faceţi nimic mecanic, aşa cum procedaţi de obicei. Apoi bateţi ţigara de pachet, ca să se aşeze tutunul, cât timp doriţi. Nu vă grăbiţi niciun pic. În continuare, luaţi bricheta, înclinaţi-vă în faţa ei. Aceştia sunt marii dumneavoastră zei! Focul este o zeitate, aşa că de ce nu ar fi şi bricheta?

Începeţi apoi să fumaţi foarte încet, ca şi cum aţi face o meditaţie budistă. Nu fumaţi ca în acea *prāṇāyāma* în care respiraţia este rapidă şi sacadată. Buddha spunea: „Respiraţi cât mai lent”. La fel şi voi: fumaţi în mod natural, cât mai lent. Dacă priviţi fumatul ca pe un păcat, vă grăbiţi foarte tare. Doriţi să terminaţi cât mai rapid cu putinţă. Nu priviţi deloc în interiorul acestui gest. Citiţi ziarul şi fumaţi. Cine ar dori să privească în faţă un păcat? Dar nu este niciun păcat, aşa că îl puteţi contempla cu

atenţie. Este unul din actele voastre.

Împărţiţi toate actele voastre în fragmente mici, pentru a le putea privi cu atenţie. Veţi fi surprins să constataţi că dorinţa de a fuma va deveni din ce în ce mai mică. Şi într-o zi… când vă aşteptaţi mai puţin, va dispărea complet, fără ca voi să fi făcut niciun efort pentru a renunţa la ea. Va dispărea singură, căci atunci când devii conştient de o rutină moartă, de un obicei mecanic pe care l-ai creat singur, în tine se eliberează un nou tip de conştiinţă. Aceasta este singura energie care vă poate ajuta; nimic altceva nu vă va fi de folos.

La fel se petrec lucrurile cu toate aspectele vieţii, nu numai cu fumatul; nu încercaţi să vă schimbaţi prin forţare. Chiar dacă reuşiţi, procedeul va lăsa cicatrice asupra voastră. Pe de altă parte, schimbarea va rămâne superficială şi va conduce la alte substitute. *Veţi fi nevoit* să găsiţi un substitut, căci altminteri veţi simţi gol interior.

Atunci când un obicei dispare de la sine, pentru că aţi devenit atât de conştient de stupiditatea lui încât nu veţi mai avea nevoie de niciun efort ca să renunţaţi la el, el se va desprinde de dumneavoastră la fel

ca o frunză veştedă din copac, fără să lase nicio cicatrice şi fără să amplifice egoul.

Dacă faceţi un mare efort pentru a renunţa la un anumit obicei, acesta va da naştere unui mare ego. Vă veţi gândi: „Acum sunt foarte virtuos, căci m-am lăsat de fumat”. În mod evident, dacă sunteţi convins că fumatul este un păcat, renunţarea la el vi se va părea o mare virtute.

De altfel, cam aşa arată marii voştri oameni virtuoşi. Ei nu fumează, nu beau, nu mănâncă decât o singură dată pe zi, nu mănâncă noaptea etc... şi sunt decretaţi imediat mari sfinţi! Aşa calităţi, aşa sfinţi!

Noi am transformat religia într-un spectacol absurd. Ea şi-a pierdut întreaga glorie de odinioară, devenind la fel de stupidă ca şi oamenii. Totul depinde numai de atitudinea voastră. Dacă sunteţi convins că ceva este un păcat, atunci virtutea va fi opusul acestuia.

Eu doresc să insist: faptul că nu fumaţi nu reprezintă o virtute. Conştiinţa de sine este o virtute, iar inconştienţa este un păcat. Iar această lege se aplică întregii voastre vieţi.

MÂNCAŢI ALIMENTE PLINE DE ENERGIE

Există două tipuri de alimente. Pe de o parte sunt cele care vă plac, pentru care aveţi o preferinţă sau o slăbiciune.

Nu este nimic greşit în asta, dar va trebui să învăţaţi un mic truc.

Există alimente care stârnesc o poftă căreia este greu să i te opui. Pofta se naşte mai degrabă văzându-le. Mergi la un restaurant şi vezi pe lista de bucate tot felul de mâncăruri apetisante. Simţi mirosul care vine de la bucătărie, îi vezi pe alţi meseni mâncând cu poftă… Când ai intrat nici nu te gândeai la acea mâncare, dar acum nu mai eşti interesat decât de ea. Aceasta nu este însă o dorinţă reală. Chiar dacă veţi mânca acel fel de mâncare, nu vă veţi simţi satisfăcut, iar satisfacţia este un lucru foarte important. Insatisfacţia este cea care creează obsesia faţă de alimente.

Înainte de a mânca, meditaţi întotdeauna. Închideţi ochii şi conştientizaţi ce anume îşi doreşte cu adevărat corpul. Nu aţi văzut niciun aliment, nu aveţi nicio poftă. Tot ce faceţi este să vă puneţi la unison cu trupul, cu nevoile lui.

Dr. Leonard Pearson numeşte aceste

alimente „hrană vie (energetică)”. Puteţi mânca oricât de mult din ele. Celelalte sunt alimente „care stârnesc pofta” prin simplul fapt că sunt disponibile. Ele împlinesc mai degrabă o nevoie mentală decât una trupească. Dacă veţi urmări să vă hrăniţi numai cu alimente energetice, veţi putea mânca oricât de mult fără a suferi vreodată, căci ele vă vor da o satisfacţie reală. Corpul nu doreşte decât ceea ce are nevoie, nimic altceva. Asemenea alimente vă vor da o stare de satisfacţie, iar atunci când atingeţi această stare, nu veţi mai simţi nevoia să mâncaţi în plus.

Problema apare numai atunci când mâncaţi alimente „de poftă”: le vedeţi, deveniţi interesaţi de ele şi le mâncaţi. Ele nu vă pot însă satisface, căci corpul vostru nu are nevoie de ele. De vreme ce nu vă satisfac, veţi trăi o stare de insatisfacţie. De aceea, veţi mânca mai mult, dar oricât de mult aţi mânca, satisfacţia nu va veni.

Dacă vă veţi hrăni o vreme cu alimente energetice, în curând cele de poftă nu vă vor mai atrage.

Vor trece câteva zile, sau chiar câteva săptămâni pentru a vă da seama care sunt alimentele de care aveţi cu adevărat nevoie.

Puteţi mânca oricât de mult doriţi din ele, indiferent ce ar spune cei din jur. Dacă simţiţi nevoia reală de a mânca îngheţată, mâncaţi îngheţată. Mâncaţi după pofta inimii, până când simţiţi că atingeţi starea de satisfacţie. Când aţi atins această stare, dorinţa de a mânca dispare. Numai insatisfacţia generează nevoia de supraalimentaţie fără niciun rost. Vă simţiţi plin, dar totuşi nesatisfăcut; de aici se naşte întreaga problemă.

De aceea, trebuie să începeţi prin a învăţa să deosebiţi ce anume este natural… căci aţi uitat. Corpul vă va învăţa din nou.

Înainte de micul dejun, închideţi ochii şi vizualizaţi ce anume aţi dori să mâncaţi, care este dorinţa dumneavoastră reală. Nu vă gândiţi la ce anume aveţi prin frigider. Gândiţi-vă la primul lucru care vă trece prin minte, apoi mergeţi şi mâncaţi acel aliment. Puteţi mânca oricât de mult doriţi. Treptat, veţi vedea că poftele iraţionale încep să dispară.

În al doilea rând, atunci când mâncaţi, mestecaţi bine. Nu vă grăbiţi să înghiţiţi. Satisfacţia alimentară este una orală. Ea se consumă la nivelul gurii, aşa că de ce v-aţi grăbi să înghiţiţi? în loc să muşcaţi de zece

ori din ceva ce vă place, puteţi la fel de bine să mestecaţi de zece ori mai mult aceeaşi îmbucătură. Dacă plăcerea se reduce la gust, atunci îmbucătura bine mestecată aproape că va echivala cu cele zece îmbucături luate în grabă.

Deci, ori de câte ori mâncaţi, mestecaţi bine, căci centrul plăcerii este situat puţin deasupra gâtului. Dincolo de gât plăcerea dispare, aşa că de ce v-aţi grăbi? Mestecaţi mai mult şi savuraţi mai mult. Înainte de a mânca, mirosiţi alimentul. Savuraţi acest miros, căci jumătate din plăcerea gustului este dată de miros.

Aşadar, mirosiţi alimentele, priviţi-le. Nu vă grăbiţi. Faceţi din mâncare un prilej de meditaţie. Chiar dacă cei din jur vor crede că aţi înnebunit, nu vă faceţi probleme. Atingeţi hrana cu ochii închişi, atingeţi-o inclusiv cu obrajii. Simţiţi-o în toate felurile posibile. Mirosiţi-o din nou şi din nou. Apoi luaţi o mică înghiţitură şi mestecaţi-o îndelung, savuraţi-o, meditaţi prin intermediul ei. O cantitate foarte mică de hrană vă va fi de ajuns, şi în plus, vă va oferi o satisfacţie mult mai mare.

DORMIŢI BINE

Stabiliţi o oră regulată la care să vă

culcaţi. Dacă obişnuiţi să vă culcaţi în jurul orei 11.00, atunci stabiliţi această oră.

Prima regulă: respectaţi ora de culcare stabilită, pentru ca organismul să îşi poată intra în ritm. Nu schimbaţi ora, căci îi puteţi crea corpului confuzii. Există un ritm biologic, iar corpul a uitat de el. Deci, dacă stabiliţi ca oră de culcare ora 11.00, atunci respectaţi-o. Puteţi stabili ora 12.00, nu are importanţă. Unicul lucru care contează este să respectaţi ora aleasă.

Înainte de a merge la culcare, dansaţi viguros timp de o jumătate de oră, pentru ca trupul să scape de tensiunile sale. Dacă aveţi probleme cu somnul, înseamnă că vă culcaţi plin de tensiuni, iar acestea nu vă permit să adormiţi. Aşadar, dacă aţi stabilit ca oră de culcare ora 11.00, la 10.00 începeţi să dansaţi. Dansaţi până la 10.30.

Apoi faceţi o baie sau un duş fierbinte. Relaxaţi-vă în baie timp de 15 minute. Lăsaţi întreg corpul să se relaxeze, începeţi cu dansul, pentru a scăpa de tensiuni, apoi continuaţi cu baia fierbinte. Baia este mult mai bună decât duşul, pentru că puteţi sta întins în cadă o jumătate de oră, relaxându-vă complet.

La sfârşit, mâncaţi ceva, ceva fierbinte,

nu rece. Puţin lapte este excelent. Apoi mergeţi la culcare. Şi nu citiţi niciodată înainte de culcare, niciodată.

Acesta ar trebui să fie programul, un program de o oră: dansaţi, faceţi baie, mâncaţi ceva – cel mai bun este laptele cald – şi culcaţi-vă. Stingeţi lumina şi culcaţi-vă. Chiar dacă somnul nu vă vine imediat, nu vă faceţi probleme. Rămâneţi întins în pat şi contemplaţi-vă respiraţia. Nu respiraţi prea profund, căci atunci nu veţi adormi niciodată. Respiraţi liniştit. Priviţi, inspiraţi, apoi expiraţi, din nou inspiraţi, din nou expiraţi... Este un proces atât de monoton încât ar trebui să adormiţi curând. Orice lucru monoton vă va ajuta. Iar respiraţia este cât se poate de monotonă, nu se produce nicio schimbare... Vine şi pleacă, vine şi pleacă...

Puteţi chiar repeta cuvintele: „Vine**, „pleacă**, „vine**, „pleacă. Aceasta este o meditaţie transcendentală, iar meditaţia transcendentală este bună pentru adormit. Ea nu este bună pentru trezire!

Chiar dacă somnul continuă să întârzie, nu vă daţi jos din pat. Nu vă duceţi la frigider ca să mâncaţi ceva, nu citiţi şi nu faceţi nimic. Orice s-ar întâmpla, rămâneţi

în pat, relaxat. Acest gen de relaxare este aproape la fel de valoros ca şi somnul. Dacă somnul vă dăruieşte 100% odihnă, această relaxare vă va dărui 90%. Dar nu vă daţi jos din pat, ca să nu ieşiţi din ritm.

După câteva zile, veţi vedea că somnul va veni. Dimineaţa, treziţi-vă de asemenea la aceeaşi oră.

Chiar dacă nu aţi dormit întreaga noapte, nu contează. Când sună ceasul, trebuie să vă daţi jos din pat. În cursul zilei, aveţi grijă să nu dormiţi, căci aşa vi se tulbură ritmul. Cum ar putea trupul dumneavoastră să-şi găsească un ritm? Nu mai dormiţi în cursul zilei. Uitaţi de somnul de după-amiază. Aşteptaţi să vină noaptea, iar la ora 11.00 culcaţi-vă. Lăsaţi corpul să tânjească după somn. Deci, dormiţi de la 11.00 la 6.00. Şapte ore sunt de ajuns.

Dacă în timpul zilei vi se face somn, ieşiţi la plimbare, citiţi, ascultaţi muzică sau cântaţi, dar nu dormiţi. Rezistaţi tentaţiei. Scopul este să vă regăsiţi ritmul interior.

ARUNCAŢI GUNOIUL

Înainte de a adormi, încetaţi cu dialogul mental. 30 de minute vă sunt suficiente în acest scop. De regulă, rumegaţi aceleaşi gânduri toată noaptea, când aţi putea face

acelaşi lucru în numai 30 de minute!

Aşezaţi-vă în pat, stingeţi lumina şi timp de 30 de minute, vorbiţi tot ce vă trece prin minte. Scoateţi orice sunet doriţi, vorbiţi în orice limbă, nu vă faceţi probleme în legătură cu gramatica sau cu sensul cuvintelor. Cu cât acestea sunt mai lipsite de sens, cu atât mai bine.

Scopul acestei tehnici este să elimine gunoiul din minte, toate acele zgomote inutile. De aceea, puneţi tot sufletul în această acţiune, ca şi cum întreaga dumneavoastră viaţă ar depinde de ceea ce spuneţi acum. Chiar dacă spuneţi numai prostii, faceţi-o cu multă pasiune. După 30 de minute, veţi avea asigurat un somn confortabil peste noapte.

Mintea acumulează peste zi multe zgomote, iar când doriţi să vă culcaţi, ea continuă să le reproducă. I-a intrat deja în obicei. Nu mai ştie cum să scape de ele. Întrerupătorul care dă drumul la zgomote sau care le poate opri nu mai funcţionează. De aceea, această metodă vă poate ajuta. Ea nu face altceva decât să permită eliminarea energiei acumulate. Cu mintea goală, veţi putea adormi mult mai uşor.

Exact acest lucru se întâmplă cu visele şi

cu gândurile nocturne; mintea încearcă să se golească astfel în vederea zilei care urmează. Voi aţi uitat cum să puneţi capăt dialogului mental, şi cu cât încercaţi mai mult acest lucru, cu atât mai lucizi deveniţi. De aceea, este foarte greu să vă găsiţi somnul.

De aceea, nu trebuie să vă forţaţi să adormiţi. Cum aţi putea face aşa ceva? Cel mai bine este să creaţi o situaţie care să favorizeze somnul. Stingeţi lumina, aşezaţi-vă confortabil în pat, înveliţi-vă. Asta este tot ce puteţi face. Apoi, timp de o jumătate de oră, intraţi într-un dialog pasional, dar iraţional.

Sunetele vor ieşi de la sine. Fiecare sunet va da naştere altuia. În curând, veţi vorbi în chineză, în italiană şi în franceză, sau în alte limbi pe care nu le cunoaşteţi. Procedeul este minunat, căci limba pe care o cunoaşteţi nu v-ar putea ajuta să vă goliţi cu adevărat mintea. Cunoscând cuvintele, veţi fi preocupat de semnificaţia lor, şi nu acesta este scopul exerciţiului. O să vă întrebaţi: „Doamne, ce spun? Oare este moral?” O să vă simţiţi vinovat că spuneţi atâtea prostii. Dacă vorbiţi însă numai în sunete, acestea nu au nicio semnificaţie.

Gesturile şi pasiunea îşi vor face însă datoria (de a vă goli mintea).

RECUPERAREA DUPĂ O STARE DE EPUIZARE

Timp de şapte zile, încercaţi un mic experiment. Vă va ajuta să vă centraţi şi vă va da o viziune mai largă. Timp de şapte zile dormiţi cât de mult puteţi; mâncaţi bine, apoi culcaţi-vă din nou. Şi tot aşa. Timp de şapte zile, nu citiţi, nu ascultaţi radioul, nu vă uitaţi la televizor şi nu vă întâlniţi cu nimeni.

Timp de şapte zile, opriţi-vă din orice activitate. Relaxaţi-vă şi staţi întins. Odihniţi-vă. Aceste şapte zile vor reprezenta o mare experienţă pentru dumneavoastră. Când veţi încheia experimentul, vă veţi putea adapta la orice fel de societate şi la orice fel de muncă. De fapt, în aceste şapte zile veţi deveni avid de activitate, oricare ar fi ea. Rezistaţi însă ispitei, până la terminarea experimentului.

9

OCHIUL FURTUNII

RĂMÂNEŢI CALM, SIGUR PE SINE ŞI

CENTRAT
DIAGNOSTICUL

Există calităţi care cresc pe măsură ce meditaţia devine mai profundă. Spre exemplu, veţi începe să simţiţi o iubire din ce în ce mai mare, fără niciun motiv aparent. Nu este vorba de iubirea pe care o cunoaşteţi, de starea de îndrăgostit, ci de o calitate a iubirii care nu le este specifică numai oamenilor. Când meditaţia va deveni mai profundă, iubirea voastră se va răspândi dinspre oameni către animale, copaci, pietre, munţi.

Dacă simţiţi că există ceva ce nu puteţi iubi, înseamnă că v-aţi blocat. Iubirea voastră ar trebui să cuprindă întreaga existenţă. Pe măsură ce meditaţia devine mai elevată, însuşirile inferioare încep să dispară. Nu vă veţi mai putea enerva la fel de uşor ca altă dată. Treptat, vă va deveni absolut imposibil să vă enervaţi. Nu veţi mai pluţea înşela, amăgi, exploata, minţi. Nu veţi mai putea face rău nimănui. Comportamentul vostru se va schimba, odată cu schimbările în planul conştiinţei.

Nu veţi mai cunoaşte acele momente triste care vă sunt atât de caracteristice: frustrări, decepţii, tristeţe, senzaţia de

neîmplinire, anxietăţi, angoase. Treptat, aceste sentimente vă vor deveni străine.

Va veni o clipă în care chiar jacă veţi dori să vă enervaţi, nu veţi mai reuşi; aţi uitat limbajul mâniei. Râsul va deveni mai uşor. Faţa, ochii voştri – vor străluci de o lumină interioară. Veţi simţi că aţi devenit mai uşor, ca şi cum gravitaţia nu ar mai funcţiona la fel ca înainte. Veţi pierde simţul gravitaţiei, căci toate aceste însuşiri – mânia, tristeţea, frustrarea, amăgirea – sunt foarte grele. Nu întâmplător se spune despre ele că fac inima grea. Într-adevăr, ele îngreunează fiinţa.

Pe măsură ce meditaţia va deveni mai profundă, vă veţi simţi mai puţin rigizi, mai vulnerabili. Nu numai râsul va veni mai uşor, dar şi lacrimile. Aceste lacrimi nu vor fi însă de tristeţe sau de durere, ci de beatitudine, de recunoştinţă, Ele vor spune ceea ce cuvintele nu pot face. Ele vor fi rugăciunile voastre.

Pentru prima oară, veţi înţelege că lacrimile nu sunt o expresie a durerii şi a suferinţei, deşi noi le-am folosit numai aşa. Ele au un scop mai înalt de împlinit, căpătând o frumuseţe neasemuită atunci când devin o expresie a extazului.

Veţi simţi că vă dilataţi, că veţi deveni din ce în ce mai mari, nu în sensul egoului, ci al conştiinţei care va include în sine tot mai mulţi oameni; mâinile voastre, vor deveni din ce în ce mai limgiumbrătişând oameni aflaţi la mare depărtajre. Distanţele se vor reduce, chiar şi stelele vor deveni mai apropiate, căci conştiinţa va căpăta aripi.

Toate aceste lucruri sunt atât de sigure şi de clare încât nu pot genera îndoieli. Dacă aveţi îndoieli, înseamnă că v-aţi blocat. De aceea, va trebui să meditaţi mai mult.

Trăim într-o lume ciudată: dacă suferiţi, nimeni nu vă spune că aveţi creierul spălat, că cineva v-a hipnotizat. Dacă îndrăzniţi însă să zâmbiţi, să dansaţi pe stradă, să cântaţi, oamenii din jur vor trăi un şoc. Ei vă vor spune: „Ce faci? Cineva ţi-a spălat creierul, te-a hipnotizat... Sau poate ai înnebunit”.

În această lume ciudată, suferinţa este acceptată ca ceva natural. Angoasa la fel. De ce? Deoarece atunci când voi suferiţi, altcineva este fericit că nu suferă la fel de mult. Îi daţi astfel şansa să îşi arate simpatia, iar simpatia nu costă nimic.

Dacă însă sunteţi beatific, în extaz, acel om nu se va simţi deloc mai fericit ca dumneavoastră; îl veţi face să se simtă inferior. Va considera probabil că ceva nu este în regulă cu el. De aceea, va fi nevoit să vă condamne, căci altfel ar trebui să se gândească la sine, lucru de care îi este teamă. Toţi oamenii se tem să se gândească la sine, căci asta înseamnă transformare, schimbare.

Este uşor să-i accepţi pe oamenii cu feţe triste, dar foarte greu îi poţi accepta pe cei care râd. Lucrurile ar trebui să stea invers. Într-o lume mai bună, cu oameni mai conştienţi, s-ar petrece exact opusul: dacă ar vedea că suferiţi, oamenii v-ar întreba: „Ce s-a întâmplat? De ce suferi? 41 în schimb, dacă v-ar vedea fericit şi dansând pe stradă, ei vi s-ar alătura imediat, ar dansa cu dumneavoastră, sau cel puţin s-ar simţi fericiţi văzându-vă. În niciun caz nu v-ar spune că sunteţi nebun. Bucuria nu este sinonimă cu nebunia; tristeţea este. Dar nebunia este acceptată în lumea în care trăim.

Pe măsură ce meditaţia voastră se va aprofunda, oamenii din jur vor începe să vă critice: „Ceva nu este în regulă cu tine. Te-

am văzut zâmbind în timp ce stăteai singur. De ce zâmbeşti? Acest lucru nu este deloc sănătos”. Să fii trist este sănătos, dar să zâmbeşti nu este.

Dacă vă vor jigni, iar dumneavoastră nu veţi reacţiona, oamenii nu vor înţelege nimic. Veţi răspunde simplu: „mulţumesc”, apoi vă veţi vedea de drum. Acest lucru este de neacceptat, căci jigneşte cumplit egoul celuilalt. El dorea să vă vadă la pământ, iar dumneavoastră aţi refuzat. Acum s-a trezit el însuşi la pământ, aşa că nu vă va putea ierta.

Dacă toate aceste lucruri vor începe să se petreacă, puteţi fi sigur că sunteţi pe calea cea bună. În schimb, oamenii inteligenţi, cu mintea la cap, vor începe să observe schimbările care s-au produs în dumneavoastră. Vor începe să vă întrebe ce aţi făcut, ce s-a întâmplat. „Vrem şi noi să trăim ceea ce trăieşti tu”. Cine doreşte să fie nefericit? Cine doreşte să trăiască într-o continuă tortură?

Pe măsură ce meditaţia dumneavoastră se va aprofunda, toate aceste lucruri vor începe să se petreacă. Unii vă vor condamna, vor considera că sunteţi nebun, în timp ce alţii vă vor întreba: „Ce ai făcut?

Ce putem face ca să trăim şi noi aşa ceva?”

Veţi deveni din ce în ce mai centrat, mai înrădăcinat în fiinţă; nimic din ceea ce se va întâmpla în jur nu vă va impresiona. Veţi deveni centrul ciclonului. Când acest lucru se va petrece, veţi şti cu siguranţă. Nu are sens să întrebaţi: „De unde voi şti când se va petrece?” De unde ştiţi când vă doare capul? Pur şi simplu, ştiţi.

Unul dintre profesorii mei de la şcoală era un om foarte ciudat. Primul lucru pe care ni i-a spus când a intrat în clasă a fost: „Reţineţi: eu nu cred în scuze precum durerea de cap sau de stomac. Nu cred decât în ceea ce văd. De aceea, dacă doriţi să chiuliţi de la şcoală, nu veniţi cu pretexte de genul acesta. Veniţi cu ceva concret”.

Era convins că este un om foarte riguros. Era foarte greu să obţii chiar şi o scutire pentru o oră. În faţa casei lui se aflau doi copaci *kadamba,* foarte frumoşi. Seara, pleca la plimbare şi nu se întorcea decât noaptea.

Încă din prima zi, mi-am spus: „Trebuie dat pe brazdă!” De aceea, într-o seară, m-am căţărat într-unul din copacii pe sub care trecea şi i-am aruncat o piatră drept în cap. A început să ţipe şi să se lamenteze. L-am

întrebat: „Care este problema?”

Mi-a răspuns: „Mă doare, şi tu mă întrebi care este problema?”

— Am spus: „Trebuie să-mi demonstrezi. Dacă nu-mi arăţi ceva concret, nu te cred. Eu sunt elevul tău! Şi doresc să nu spui nimănui ce s-a întâmplat. Nu vreau să fiu chemat mâine în biroul directorului pentru că ai avut probleme, căci va trebui să te duci la tablă şi să demonstrezi negru pe alb, altfel va fi doar o ficţiune, o invenţie de-a ta, un produs al imaginaţiei. De ce m-aş fi urcat eu în copacul din faţa casei tale? N-am făcut în viaţa mea aşa ceva. Crezi că am înnebunit brusc? *4

A zis: „Ascultă, am înţeles lecţia, dar nu spune nimănui ce s-a petrecut. Dacă o să te doară vreodată capul, am să accept, dar nu spune nimănui, căci acesta a fost principiul meu de o viaţă. Cu tine voi face o excepţie”.

— Am răspuns: „Bine. Nu-mi pasă de ceilalţi. Când voi ridica însă mâna, te rog să înţelegi că mă doare fie capul, fie stomacul, sau altceva, ceva invizibil. Va trebui să mă laşi să plec”.

Întreaga clasă a rămas cu gura căscată: „Ce s-a întâmplat? Ori de câte ori ridici mâna, profesorul îţi spune: „Ieşi afară!”

După care, întreaga zi eşti liber de această tortură. Care este semnificaţia acestui lucru? Şi de ce pare atât de afectat?”

Voi cred că ştiţi despre ce era vorba. Era ceva mult mai profund de o simplă durere de cap sau de stomac. Era o durere a sufletului.

PRESCRIPŢII CU PICIOARELE PE PĂMÂNT

Una dintre cele mai grave probleme de care suferă omul, de fapt întreaga umanitate, este dezrădăcinarea.

Dacă veţi deveni conştienţi de acest lucru, veţi sesiza o vibratila nivelul picioarelor, o incertitudine, căci în realitate, picioarele sunt rădăcinile omului. El este legat de pământ prin picioarele sale.

Iată două-trei metode pe care vi le recomand...

Unu: dacă vă aflaţi pe malul mării, mergeţi în fiecare dimineaţă şi alergaţi pe plajă. Dacă nu vă aflaţi la mare, alergaţi cu picioarele goale printr-un parc sau pe pământul gol, astfel încât să aveţi un contact direct cu acesta. După numai câteva săptămâni, veţi începe să simţiţi o mare energie, iar picioarele dumneavoastră vor deveni foarte puternice. Aşadar, primul

lucru: alergaţi cu picioarele goale.

În al doilea rând, imediat înainte şi după alergare, rămâneţi în picioare, cu tălpile uşor depărtate, şi închideţi ochii. Lăsaţi-vă mai întâi întreaga greutate pe piciorul drept, astfel încât cel stâng să rămână complet liber. Apoi lăsaţi-vă greutatea pe piciorul stâng. Faceţi acest lucru de 4 – 5 ori, sesizaţi schimbarea energetică şi toate senzaţiile care apar. Apoi centraţi-vă chiar pe mijloc, nici pe piciorul drept, nici pe stângul, ci pe amândouă. Acest sentiment de 50%-50% vă va da o puternică senzaţie de înrădăcinare, începeţi şi încheiaţi alergarea cu acest procedeu şi veţi obţine mari beneficii.

În al treilea rând: începeţi să respiraţi mai profund. Respiraţia superficială amplifică senzaţia de dezrădăcinare. Suflul trebuie să ajungă până în străfundul fiinţei dumneavoastră, iar această rădăcină este centrul sexual. Omul se naşte din sex. Energia sa este de natură sexuală. De aceea, respiraţia ar trebui să stabilească contactul cu energia sa sexuală, masând continuu centrul sexualităţii. Abia atunci vă veţi simţi înrădăcinaţi. Dacă aveţi o respiraţie superficială, care nu ajunge

niciodată în centrul sexualităţii, se produce un gol. Acesta vă va da o senzaţie de nesiguranţă şi de confuzie; nu veţi şti cine sunteţi şi încotro vă îndreptaţi, care este scopul şi menirea pentru care v-aţi născut. Este o senzaţie de om aflat pe punctul de a se îneca. Treptat, vă veţi pierde pofta de viaţă, pasiunea de a trăi, căci ce viaţă este aceea care nu are o menire? Şi cum ar putea exista o menire dacă nu sunteţi înrădăcinat în propria dumneavoastră energie?

Aşadar, începeţi prin a vă înrădăcina în pământ, care este mama noastră, a tuturor. În al doilea rând, înrădăcinaţi-vă în centrul sexual, care este tatăl nostru. Când vă veţi simţi înrădăcinat în aceste două aspecte, vă veţi simţi liniştit, uşor, focalizat şi centrat.

RESPIRAŢI CU TĂLPILE

Partea inferioară a corpul reprezintă o mare problemă la majoritatea oamenilor. Ea este de multe ori complet moartă, căci sexul lor a fost reprimat de secole. Oamenii au ajuns să se teamă să coboare sub centrul lor sexual. Ei rămân rigizi, undeva deasupra acestui centru. De fapt, foarte mulţi oameni trăiesc numai în cap, sau, dacă sunt ceva mai curajoşi, la nivelul trunchiului.

În cel mai bun caz, ei ajung până la nivelul ombilicului, dar nu coboară în ruptul capului sub acesta, motiv pentru care jumătate din viaţa lor este paralizată. De aceea, multe lucruri le devin imposibile, căci jumătatea inferioară a fiinţei reprezintă înseşi rădăcinile lor. Picioarele sunt rădăcinile şi ele fac legătura cu pământul. De aceea, oamenii plutesc ca nişte fantome, fără nicio legătură cu pământul. Ei ar trebui să se întoarcă la picioare.

Lao-tse obişnuia să le spună discipolilor săi: „Dacă nu veţi începe să respiraţi cu tălpile picioarelor, nu veţi mai fi discipolii mei”. Şi avea perfectă dreptate. Cu cât mergeţi mai jos, cu atât mai profundă devine respiraţia voastră. Nu este deloc greşit să spunem că limita fiinţei noastre este limita respiraţiei noastre. Când limita se lărgeşte şi integrează picioarele, respiraţia coboară şi ea, nu în sens fiziologic, ci într-un sens psihologic profund. Se poate spune că acum deţineţi controlul asupra întregului corp. Pentru prima oară, sunteţi un om întreg.

Continuaţi să vă conştientizaţi din ce în ce mai profund picioarele.

Din când în când, rămâneţi în picioarele

goale pe pământ şi simţiţi răcoarea, moliciunea şi căldura acestuia. Orice v-ar dărui pământul, primiţi energia respectivă şi lăsaţi-o să curgă prin dumneavoastră. Lăsaţi energia dumneavoastră să se scurgă în pământ şi să stabilească legătura cu acesta.

Dacă sunteţi conectat la pământ, sunteţi conectat la viaţă, la propriul corp. Veţi deveni astfel foarte sensibil şi centrat, şi aveţi mare nevoie de acest lucru.

CONŞTIENTIZAREA LUI *MARA*

Ori de câte ori nu aveţi nimic de făcut, rămâneţi tăcut şi concentraţi-vă la nivelul ombilicului, în centrul cunoscut sub numele de *hara,* la 5 centimetri sub ombilic. Această tehnică va aduce o mare centrare a energiei „vieţii. Tot ce aveţi de făcut este să văconcentraţi la acestnivel şi centrul va începe să funcţioneze. Veţi constata atunci că întreaga dumneavoastră viaţă se învârte în jurul acestui centru.

Viaţa începe la nivelul lui *hara,* şi tot aici se termină. Ceilalţi centri corporali sunt la mare distanţă; *hara* se află chiar în centru. Numai aici ne putem simţi cu, adevărat echilibraţi şi centraţi. De aceea, atunci când omul devine conştient de *hara,* în viaţa lui

apar multe schimbări.

Spre exemplu, cu cât deveniţi mai conştient *de hara,* cu atât mai puţin veţi gândi. Gândirea automată îşi pierde din importanţă, căci energia nu se mai acumulează la nivelul capului, ducându-se direct în *hara.* Cu cât vă veţi concentra mai mult la acest nivel, cu atât mai disciplinaţi veţi fi. Această disciplină se naşte natural, nu este deloc forţată. Cu cât deveniţi mai conştient de centrul *hara,* cu atât mai puţin vă veţi teme de viaţă şi de moarte, căci acesta este însuşi centrul vieţii şi al morţii.

Dacă intraţi în rezonanţă cu centrul *hara,* veţi începe să trăiţi cu o altă intensitate, cu mai mult curaj. Iată aşadar care sunt beneficiile centrării în *hara:* reducerea procesului gândirii automate, mai multă linişte interioară, un control mai bun, mai multă disciplină, un curaj mai mare, o înrădăcinare şi o centrare mai puternică.

PAVĂZA MOPŢII

Dacă simţiţi că oscilaţi între dreapta şi stânga, fără să ştiţi unde vă este centrul, înseamnă că aţi pierdut contactul cu *hara* şi că trebuie să îl restabiliţi.

Seara, înainte de culcare, puneţi-vă în

pat şi aşezaţi-vă palmele la 5 centimetri sub ombilic, apăsând uşor. Începeţi apoi să respiraţi profund. Veţi simţi centrul *hara* ridicându-se şi coborând odată cu fiecare respiraţie. Acumulaţi aici întreaga dumneavoastră energie, ca şi cum v-aţi reduce dimensiunile la un singur punct, ca şi cum aţirexista numai aici, cu o energie foarte concentrată. Practicaţi acest procedeu timp de 10 – 15 minute, apoi culcaţi [-vă.

Este posibil să adormiţi chiar în timpul exerciţiului. Acest lucru este foarte benefic, căci centrarea va persista întreaga noapte. Întregul dumneavoastră subconştient se va focaliza aici. Fără să ştiţi, veţi intra în contact în diferite feluri cu acest centru.

Dimineaţa, când vă treziţi, nu vă grăbiţi să deschideţi ochii. Plasaţi din nou palmele j) e *hara,* apăsaţi uşor şi începeţi să respiraţi. După 10 – 15 minute, vă puteţi da jos din pat. Repetaţi procedeul în fiecare seară şi în fiecare dimineaţă. După trei luni „veţi fi perfect centrat.

Este absolut esenţial să fiţi centrat undeva. În caz contrar, vă veţi simţi fragmentat. Nu mai sunteţi o singură fiinţă, ci nenumărate piese dintr-un puzzle, fără să

aveţi imaginea de ansamblu. Nu vă veţi simţi niciodată în formă, căci fără un centru, omul nu poate decât să rătăcească, să execute rutinele zilnice, dar fără creativitate şi fără iubire. El va trăi la minim, fără să reuşească mare lucru. Dacă vă veţi găsi centrul, orice vă va sta în puteri. Numai centrarea permite trăirea vieţii la maxim, la apogeu, şi aceasta este singura viaţă care merită trăită.

AURA PROTECTOARE

În fiecare seară, înainte de culcare, aşezaţi-vă în pat şi imaginaţi-vă o aură în jurul corpului, la circa 15 centimetri de el, având aceeaşi formă ca şi corpul, înconjurându-vă şi protejându-vă. Este pavăza dumneavoastră personală. Practicaţi această tehnică timp de 4 – 5 minute, apoi culcaţi-vă. Adormiţi cu imaginea acestei aure, ca un fel de pătură care vă înveleşte, astfel încât nicio tensiune să nu vă poată afecta din exterior, niciun gând şi nicio vibraţie exterioară să nu poată pătrunde în fiinţa dumneavoastră în timpul somnului. Adormiţi mângâiat de această aură.

Aceasta este ultima imagine pe care ar trebui s-o aveţi înainte de a adormi, pentru ca senzaţia protectoare să continue şi în

timpul somnului. Aici este întregul secret: începeţi prin a vă imagina conştient, apoi adormiţi păstrând imaginea creată. Chiar dacă mintea adoarme treptat, ceva din această imagine va rămâne, intrând în subconştient. Acolo, ea va dobândi o mare forţă şi foarte multă energie.

Noi nu ştim cum să ne protejăm de cei din jur. Nu este vorba numai de cei prezenţi; oamenii îşi transmit pretutindeni prezenţa sub forma unor unde subtile. Dacă treceţi pe lângă o persoană tensionată, ea aruncă pretutindeni în jos săgeţi de energie negativă, nu neapărat către dumneavoastră. Le emană pretutindeni. Este inconştientă, nu doreşte să facă neapărat un rău cuiva. Îşi proiectează tensiunile în exterior, pur şi simplu pentru că este prea împovărată cu ele. Dacă nu ar face-o, ar înnebuni. Nu a luat *o decizie* în acest sens, dar tensiunile curg pur şi simplu din ea. Ele o depăşesc, aşa că se scurg în exterior.

Aşadar, treceţi pe lângă cineva, şi el vă bombardează subtil. Dacă sunteţi o persoană receptivă şi nu aveţi o aură de protecţie… şi trebuie spus că meditaţiile îi fac pe oameni foarte receptivi. Când sunteţi singur, nu este nicio problemă. Când sunteţi

înconjurat de alţi oameni meditativi, la fel. Dacă vă aflaţi însă la piaţă, între oameni care nu au nimic de-a face cu meditaţia, plini de tensiuni şi de probleme, atunci deveniţi vulnerabil. Meditaţia conduce la o mare permeabilitate, aşa că orice vibraţie poate intra în dumneavoastră.

După meditaţie, ar trebui să vă creaţi întotdeauna o aură de protecţie. Uneori, acest lucru se produce automat, alteori nu. Dacă nu se produce automat, va trebui să vă ocupaţi personal. După circa trei luni, veţi reuşi. Cam între trei săptămâni şi trei luni de practică, veţi începe să vă simţiţi foarte puternic. De aceea, înainte de a adormi, faceţi această tehnică.

Dimineaţa, la trezire, practicaţi-o din nou. De îndată ce vă daţi seama că v-aţi trezit, nu deschideţi ochii. Începeţi prin a conştientiza aura protectoare, timp de 4 – 5 minute, apoi daţi-vă jos din pat. Când faceţi baie sau beţi un ceai, amintiţi-vă din nou de ea. Ori de câte ori aveţi timp, în cursul zilei – când staţi în maşină, sau în tren, sau la birou, fără să faceţi nimic – relaxaţi-vă şi concentraţi-vă din nou timp de câteva momente asupra ei. Chiar şi numai o singură clipă este de ajuns.

După circa trei săptămâni, până la trei luni, de practică, veţi începe să simţiţi ceva aproape solid în jurul corpului. Veţi putea trece acum liniştit prin mulţime, neatins de vibraţiile acesteia. Această senzaţie vă va face extrem de fericit, căci acum nu veţi mai avea decât propriile dumneavoastră probleme, nu şi pe cele ale altora.

Este mult mai uşor să-ţi rezolvi propriile probleme, pentru că sunt ale tale. Este în schimb foarte greu să rezolvi problemele altora, pentru că nu îţi aparţin.

Creaţi-vă o aură protectoare şi veţi vedea singuri cât este de eficientă. Veţi vedea cât de bine vă protejează. Oriunde v-aţi afla, vibraţiile străine se vor izbi de ea şi se vor întoarce la cei care le-au emanat, fără să vă atingă.

ECHILIBRAREA

Partea dreaptă şi cea stângă a creierului funcţionează separat, dar în timpul meditaţiei profunde această separare poate deveni exagerată.

De aceea, rămâneţi în linişte şi apăsaţi-vă ochii cu palmele. Apăsaţi globii oculari până când începeţi să vedeţi lumini colorate. Nu trebuie să vă doară ochii, dar ei trebuie să simtă o anumită presiune.

Continuaţi să priviţi acele lumini. Acest proces va declanşa anumite efecte.

Practicaţi tehnica de apăsare a ochilor timp de 4 – 5 minute, apoi relaxaţi-vă 5 minute şi practicaţi-o din nou. Continuaţi astfel timp de 40 de minute, apoi stropiţi-i cu apă rece. Închideţi ochii şi simţiţi răcoarea apei.

Repetaţi procedeul timp de 15 zile. El vă va echilibra creierul şi vă va ajuta să vă simţiţi mai sănătos.

A FI AICI

Pe măsură ce conştiinţa se dilată, lumea începe să se schimbe. Nu este vorba de o acţiune directă; schimbările se petrec de la sine. Singurul efort necesar este acela de a fi mai conştient.

Deveniţi din ce în ce mai conştienţi în ceea ce faceţi. Când mergeţi, mergeţi conştient. Focalizaţi-vă întreaga atenţie asupra mersului. Este o mare diferenţă între mersul pur şi simplu şi mersul conştient. Schimbarea care se produce este radicală. Nu este întotdeauna vizibilă din exterior, dar din interior poate fi simţită cu uşurinţă, căci vă proiectează într-o altă dimensiune.

Încercaţi un exerciţiu simplu: spre exemplu, mişcaţi-vă mâna în mod mecanic,

apoi faceţi acelaşi lucru în mod conştienţi de acest cântar 24 de ore pe zi, având grijă ca cele două talere să fie perfect egale, iar acul să fie exact la mijloc. Dacă puteţi echilibra perfect talerele balanţei, puteţi considera că v-aţi încheiat călătoria.

Acest lucru se dovedeşte însă foarte dificil. Veţi constata rapid că o simplă respiraţie este suficientă pentru a dezechilibra cele două talere ale balanţei. Chiar dacă aţi atins starea de echilibru, subit, în cameră intră cineva şi balanţa se dezechilibrează din nou. ZLao-tse spune: „Echilibraţi-vă conştiinţa. Opuşii trebuie aduşi la egalitate, iar axul balanţei trebuie să rămână în centru. Indiferent dacă sunteţi fericit sau nefericit, dacă viaţa vă oferă lumină sau întuneric, respect sau dezonoare, continuaţi să supravegheaţi balanţa din interior şi să o aduceţi la echilibrul f

j

Într-o zi, veţi atinge echilibrul perfect, acolo unde nu mai există viaţă, ci numai existenţă, în care nu mai există valuri, ci numai oceanul, acolo unde nu mai există „eu”, ci toţi.

VIZUALIZAŢI-L PE BUDDHA DIM

INTERIOR

Ori de câte ori găsiţi timp – şi cel puţin o dată pe zi ar trebui să dispuneţi de timp liber – vă recomand să practicaţi această tehnică. Cel mai bine este să o practicaţi pe stomacul gol. Atunci când stomacul este gol, aveţi la dispoziţie mai multă energie liberă. Nu trebuie să fiţi neapărat flămând; ideea este să nu aveţi stomacul foarte plin. Dacă aţi mâncat, aşteptaţi 2 – 3 ore. Dacă nu aţi mâncat, puteţi bea o ceaşcă de ceai.

Apoi, dacă puteţi face o baie înainte de tehnică, este foarte bine. Mai întâi, relaxaţi-vă într-o baie fierbinte, apoi faceţi un duş rece de două minute. În acest fel, veţi fi perfect pregătiţi.

Apoi beţi o ceaşcă de ceai şi aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă. Dacă puteţi sta direct pe podea, aşezaţi-vă pe o pernă, pentru a sta mai confortabil. Dacă nu, puteţi sta foarte bine pe un scaun.

Relaxaţi-vă întregul corp şi concentraţi-vă în mijlocul pieptului, în punctul în care coastele se termină şi în care începe stomacul. Cu ochii închişi, imaginaţi-vă că acolo se află o mică statuie a lui Buddha, nu mai mare de cinci centimetri. Dacă vă este de folos, puteţi ţine în apropiere o statuetă

a lui Buddha, pentru a vă inspira.

Vizualizaţi figura lui Buddha scăldată în lumină. Din ea emană raze luminoase. Lăsaţi-vă absorbit în această lumină, până când ea ajunge să vă umple întregul corp.

Dacă doriţi, puteţi sta în postura lui Buddha pe podea; acest lucru ar fi util, căci imaginea şi postura s-ar potrivi de minune. Buddha emană raze de lumină, care vă umplu întregul corp. Apoi, razele încep să emane în afara corpului, atingând tavanul şi pereţii. Curând, ele ies afară din cameră şi se răspândesc pretutindeni. În numai 15 minute, ele umplu întregul univers.

Spre sfârşit, începeţi să vă contractaţi din nou, cât mai lent cu putinţă. Reveniţi din nou la micul Buddha interior, la micuţa statuetă de numai 5 centimetri, plină de lumină.

Apoi, lăsaţi imaginea să dispară brusc. Acesta este momentul cel mai semnificativ al întregii tehnici. Dacă imaginea luminoasă va dispărea brusc, ea va lăsa în loc o imagine negativă, la fel ca atunci când priviţi multă vreme pe fereastră, iar când închideţi ochii, vedeţi imaginea negativă a ferestrei. Statuia lui Buddha era aici, luminoasă; apoi, ea dispare brusc, lăsând în

urma ei un negativ, un gol. Păstraţi imaginea negativă încă 5 – 10 minute.

În prima etapă, când razele se răspândesc în întregul univers, veţi simţi o mare stare de pace, aşa cum nu aţi mai simţit vreodată, şi o senzaţie de dilatare, ca şi cum aţi fi devenit uriaş şi întregul univers ar fi în dumneavoastră.

În a doua etapă, în locul stării de pace veţi simţi o stare de extaz. Când statuia lui Buddha devine o imagine negativă, iar lumina dispare, fiind înlocuită de întuneric şi de tăcere, veţi simţi o stare incredibilă de fericire, fără niciun motiv aparent! Conştientizaţi şi savuraţi această senzaţie de bunăstare interioară.

Întreaga tehnică durează între 45 şi 60 de minute.

Ea poate fi practicată în pat, înainte de culcare. Acesta este momentul ideal. Practicaţi-o şi apoi culcaţi-vă, pentru ca starea să continue pe întreaga durată a nopţii. Statuia lui Buddha vă va apărea deseori în vis, cu razele ei luminoase. Dimineaţa, veţi simţi că somnul dumneavoastră a avut o calitate complet diferită. Nu a fost un somn obişnuit; ceva absolut pozitiv s-a petrecut, ca şi cum ar fi

fost o prezenţă vie. Vă veţi trezi regenerat, plin de viaţă şi de energie.

DESCOPERIŢI ZEROUL INTERIOR

Înainte de culcare, vă recomand această tehnică. Aşezat în pat, cu ochii închişi, imaginaţi-vă o tablă neagră. Apoi, vizualizaţi pe ea cifra trei, scrisă de trei ori. După ce aţi vizualizat-o, ştergeţi-o, apoi vizualizaţi-o din nou, ştergeţi-o şi vizualizaţi-o a treia oară. După ce aţi şters-o pentru a treia oară, vizualizaţi cifra doi şi repetaţi procedeul. Vizualizaţi apoi cifra unu, şi în sfârşit cifra zero. Când veţi termina de şters a treia oară cifra zero, veţi simţi o stare de linişte cum nu aţi mai simţit vreodată.

Dacă veţi repeta această metodă, va veni o zi când veţi cunoaşte liniştea perfectă, ca şi cum întreaga existenţă ar fi dispărut şi nu ar mai fi rămas nimic. Va fi o mare revelaţie.

Noaptea, înainte de culcare, faceţi această tehnică simplă. Duceţi-o însă la bun sfârşit, căci numai aşa veţi cunoaşte starea de linişte. Este o metodă simplă, care nu va dura mai mult de 2 – 3 minute, dar nu este exclus să adormiţi înainte de a o încheia. Încercaţi să o terminaţi, şi nu vă grăbiţi prea tare. Avansaţi lent şi plin de iubire.

DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuţi şi controversaţi învăţători spirituali. Viaţa şi învăţăturile lui au influenţat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de către ziarul londonez „Sunday Time" drept unul dintre „cei o mie de creatori ai secolului 20"; iar de către ziarul indian... Sunday Mid-Day", drept unul dintre cei zece oameni – alături de Ghandi şi Buddha – care au schimbat destinul Indiei.

Despre activitatea sa, Osho spunea că ajută la crearea unui nou tip de fiinţe umane. Obişnuia să caracterizeze acest nou tip uman, drept Aorba-Buddha" capabil, pe de o parte, să se bucure de plăcerile lumeşti precum Zorba Grecul şi, pe de altă parte, să trăiască în calmul şi liniştea caracteristică lui Buddha.

Unicitatea lui Osho constă în faptul că nu încearcă să ofere soluţii sau dogme, ci instrumente pe care oamenii să le folosească în viaţa de fiecare zi, pentru a se realiza: Răspunsul este în voi. Eu doar vă ajut să conştientizaţi potenţialul de care dispuneţi".

Dacă doriţi să aflaţi mai multe informaţii despre viaţa şi activitatea lui Osho vizitaţi

site-ul: www.osho.com sau citiţi cartea Autobiografia unui mistic nonconformist" apărută la Editura Mix.

(e EDITURA MIX

BRAŞOV

*„<zMa<pa cuvintelor**

În prezent putem constata existenţa unui viu interes pentru spiritualitate. Tot mai mulţi oameni se focalizează asupra valorilor reale ale vieţii, studiază pentru a putea trăi mai sănătos, mai mult, păşesc pe o cale spirituală urmărind înţelegerea relaţiei lor cu Universul şi a realităţii lui Dumnezeu.

De aceea vă propunem spre lectură următoarele cărţi, care pot contribui la ridicarea nivelului dumneavoastră spiritual, ajutându-vă să deveniţi mai armonioşi şi să obţineţi noi succese pe toate planurile.

(OSHCI) Colecţia „Osho".

În această colecţie urmărim să publicăm lucrările filosofului indian Osho. Nume binecunoscut cititorilor români; umorul, înţelepciunea, caracterul transformator, practic specific lucrărilor lui, fiind apreciate de altfel în întreaga lume.

Profetul de K. Gibran comentat de

Osho

Osho scoate în evidenţă profunzimea lucrării lui Gibran, ne decodifică simbolistica prin care Gibran arată care este modul înţelept de a trăi, ne ajută să descoperim foarte multe aspecte care pot scăpa în urma lecturării superficiale a poemului lui K. Gibran.

Cartea despre bărbaţi

Sunt prezentate diferite categorii de bărbaţi, problemele cu care aceştia se pot confrunta precum şi modul în care aceste probleme pot fi depăşite.

Cartea despre femei

Universul feminin este oglindit cu fidelitate de Osho, spiritul lui mereu treaz reuşind să surprindă atât ceea ce poate înălţa o femeie cât şi ceea ce o poate doborî.

Cartea despre copii

Ce este de făcut când copiii au însuşiri care nu ne plac sau devin imposibil de controlat, când există un conflict între cei doi părinţi ta privinţa modului în care copilul trebuie să fie crescut sau când căutaţi să regăsiţi starea de copil, să redescoperiţi inocenţa, să retrăiţi starea de minunare în faţa misterului profund care ne înconjoară?

Aflaţi punctul de vedere spiritual despre aceste situaţii şi multe altele, exprimat de Osho cu multă candoare, inteligenţă şi umor în „Cartea despre copii.

Autobiografia unui mistic nonconformist

„Încrederea mea în existenţa absolută. Dacă a existat vreodată un adevăr în spusele mele. El va supravieţui** spunea Osho. Viaţa şi activitatea lui au influenţat şi continuă să influenţeze milioane de oameni din întreaga lume. Prezentată atât din perspectiva lui cât şi a celor ce îi erau apropiaţi, viaţa lui Osho poate fi o sursă de inspiraţie pentru orice căutător spiritual.

Emoţiile

Mânia, gelozia, teama sunt câteva dintre emoţiile ce fac să ne dispară bucuria de a trăi. Citind această carte vom afla ce sunt aceste emoţii, de unde apar şi cum putem scăpa de influenţa lor devastatoare, în finalul cărţii sunt prezentate câteva metode concrete de transformare: o tehnică recomandată cuplurilor ce se simt blocate în relaţia lor, celebra „meditaţie dinamică** şi alte câteva modalităţi simple şi frumoase ce pot (re) aduce armonia în viaţa noastră.

Farmacie pentru suflet

Cartea reprezintă o colecţie cuprinzătoare de metode de meditaţie şi de sfaturi, care au drept scop promovarea unei stări de bunăstare în toate aspectele vieţii noastre. Textele au fost colectate din sutele de conferinţe ţinute de Osho cu indivizi de toate vârstele şi condiţiile sociale, precum şi din învăţăturile şcolilor secrete ale cunoaşterii spirituale ale marilor* tradiţii precum yoga. Taoismul, sufismul, budismul şi tantra.

Metodele şi tehnicile sunt prezentate simplu, cu titluri care se referă la diferitele griji ale vieţii de cuplu sau individuale, la anumite aspecte ale vieţii contemporane, precum eliminarea stresului, controlul stărilor de spirit şi al relaţiilor. În afara metodelor propriu-zise, cartea include comentarii suculente, deseori poetice şi umoristice, şi de cele mai multe ori edificatoare pentru clarificarea chestiunilor respective.

Indiferent dacă cititorul a experimentat vreme îndelungată meditaţia, iar acum caută noi inspiraţii, sau este un neiniţiat care îşi caută direcţia în viaţă, această carte reprezintă o „trusă de prim ajutor”. Absolut necesară pentru cei care doresc să ducă o

viaţă sănătoasă, relaxată şi plină de bucurii.

Va mai apărea:

Osho-Zen-T arot

Când viaţa pare a fi plină de incertitudini, suntem tentaţi să căutăm un răspuns la întrebări de genul: „Ce se va întâmpla în viitor?”; „Cum va fi sănătatea celor dragi mie?”; „Ce se va întâmpla dacă voi lua această decizie?”. Acest tip de întrebări, menite să dezvăluie acţiuni petrecute în trecut sau care se vor petrece în viitor, sunt cele la care îşi propune să răspundă taratul tradiţional.

Osho Zen Taratul se focalizează pe înţelegerea acţiunilor ce se petrec în prezent. Este un sistem bazat pe înţelepciunea de tip Zen, care afirmă că evenimentele din lumea exterioară reflectă propriile noastre gânduri şi sentimente, chiar şi pe acelea care nici nouă nu ne sunt clare. Scopul este acela de a ne întoarce atenţia de la ceea ce se întâmplă în exteriorul nostru, pentru a putea înţelege mai bine ce se întâmplă în subconştientul nostru.

Colecţia „Lumea din noi”.

În colecţia „Lumea din noi” urmărim să publicăm „bijuterii” create de spiritul uman,

lucrări în care inspiraţia Divină se poate simţi cu uşurinţă.

Profetul de Kahlil Gibran

Este o reuşită culegere de principii practice ale artei de a trăi, o carte care vă oferă răspunsuri simple la întrebări complicate, o carte pentru mintea, inima şi sufletul dumneavoastră.

Arta păcii de Morihei Ueshiba

Cuprinde învăţăturile lui Morihei Ueshiba, fondatorul Aikidoului, cel mai cunoscut practicant de arte marţiale care a atins starea de iluminare.